

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ПЕДАГОГІКИ СПОРТУ

Мишкоріз Олександр Олександрович
студент групи ФВм-1-24-1.4д

**СОМАТИЧНІ ЗАНЯТТЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЛЮДЕЙ
ЗРІЛОГО ВІКУ**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»
Завідувач кафедри фізичного
виховання і педагогіки спорту

Олена Тімашева

Протокол засідання кафедри №17
«14» листопада 2025 р.

Науковий керівник:

Інна Головач,
кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент

Київ 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ.....	7
1.1. Історія розвитку соматичних занять.....	7
1.2. Особливості організації соматичних занять.....	14
1.3. Вплив соматичних практик на фізичне та психічне здоров'я.....	20
Висновок до першого розділу.....	26
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	28
2.1. Методологічні підходи до проведення дослідження.....	28
2.1.1. Теоретичний аналіз і систематизація наукових джерел.....	29
2.1.2. Контент-аналіз документальних матеріалів	29
2.1.3. Соціологічний метод (анкетне опитування).....	30
2.1.4. Методи математико-статистичної обробки результатів дослідження.....	31
2.2. Організація проведення дослідження.....	33
РОЗДІЛ 3. МОТИВАЦІЙНА СФЕРА ЛЮДЕЙ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ З СОМАТИКИ.....	35
3.1. Формування мотивації до занять соматичними рухами (результати анкетування).....	35
3.2. Усвідомлене спостереження респондентів.....	44
Висновок до третього розділу.....	51
РОЗДІЛ 4. ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	53
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	62

ВСТУП

Сучасна система вищої освіти України переживає значні трансформації, що зумовлені складною суспільно-політичною ситуацією, зокрема повномасштабною війною. В умовах військового стану значно підвищуються психоемоційні навантаження, рівень тривожності, втоми та загального виснаження серед людей другого зрілого віку (36-60 років). Це, своєю чергою, потребує розшуку ефективних засобів підтримки як фізичного, так і психологічного здоров'я людей зрілого віку.

Серед таких засобів усе більше уваги привертають соматичні практики – рухові системи, що поєднують тілесну усвідомленість, контроль дихання, м'яке розтягування, релаксацію та роботу з увагою. Їх застосування у фізичному вихованні людей другого зрілого віку може стати важливою складовою у покращенні якості життя, особливо в умовах постійного стресу та інформаційного тиску.

Питання впливу соматичних практик на фізичний і психоемоційний стан особливості досліджували як вітчизняні вчені (О. Ковальчук, 2019; Т. Волощук, 2020; В. Яковенко, 2020, Ю. Волощенко 2021, 2025). Зокрема, доведено, що такі методи, як метод Фальденкрайза, соматичне дихання, тілесно-орієнтаційні вправи, позитивно впливають на м'язовий тонус, покращують координацію, знижують рівень тривожності та сприяють загальному психофізичному відновленню.

Зважаючи на вищезазначене, дослідження можливостей застосування соматичних занять у роботі з людьми зрілого віку в умовах воєнного стану набуває особливої актуальності.

Актуальність. В умовах військового стану в Україні спостерігається зростання рівня психоемоційного та фізичного виснаження серед людей зрілого віку. Обмеження рухової активності, перевантаження дистанційного навчання,

постійний стрес та інформаційне навантаження негативно впливають на загальний стан здоров'я людей. Знижується якість сну, концентрація уваги, мотивація до навчання, з'являються ознаки тривожності, хронічної втоми та психофізичного дисбалансу.

У цьому контексті постає потреба у впровадженні ефективних, доступних і безпечних методик, спрямованих на підтримку здоров'я людей зрілого віку. Соматичні заняття, як система усвідомленого руху дихання та розслаблення, вже зарекомендували себе в міжнародній практиці як дієвий інструмент для зменшення м'язової напруги, поліпшення координації, зниження рівня тривожності та підвищення якості життя.

В Україні ця тема ще недостатньо досліджена, особливо у контексті її застосування в системі фізичного виховання людей зрілого віку під час воєнного стану. Саме тому дослідження особливостей засобів соматичних рухів для покращення фізичного та психічного стану є доцільним, своєчасним і суспільно значущим.

Мета дослідження – визначення впливу соматичних занять як засобу покращення фізичного та психічного стану людей другого зрілого віку.

Виходячи з мети дослідження, були поставлені наступні **завдання**:

1. Проаналізувати науково-методичні дані вітчизняних та зарубіжних авторів щодо особливостей застосування засобів соматичних рухів у фізичному вихованні.
2. Визначити фактори, що вплинули на формування мотивації людей другого зрілого віку (36-60 років) до занять соматичними рухами.
3. Охарактеризувати особливості усвідомлення змін фізичного та психічного стану під час соматичних занять..

Об'єкт дослідження – фізичне виховання людей другого зрілого віку.

Предмет дослідження – мотивація до занять соматичними рухами людей другого зрілого віку.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети й визначених завдань були застосовані наступні методи дослідження:

- теоретичний аналіз, порівняння та систематизація науково-методичної літератури з питань соматичних практик і фізичного виховання;
- контент-аналіз документальних матеріалів і публікацій щодо психофізіологічного стану людей другого зрілого віку в умовах воєнного стану;
- анкетування людей другого зрілого віку з метою вивчення їхнього самопочуття, рівня тривожності, мотивації та досвіду участі в соматичних заняттях;
- узагальнення, якісна та кількісна обробка отриманих результатів із застосуванням методів математико-статистичного аналізу.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні теоретичних і методичних положень щодо використання соматичних занять як інструменту покращення психофізичного стану та якості життя людей другого зрілого віку (36-60 років) в умовах воєнного стану. Уперше в українському контексті проаналізовано ефективність соматичних практик у системі фізичного виховання людей зрілого віку саме з урахуванням воєнної ситуації як хронічного стресогенного чинника.

Теоретична значимість результатів полягає в поглибленні наукових уявлень про інтеграцію соматичних підходів у фізичне виховання, а також у розширенні методологічної бази досліджень, присвячених збереженню психофізичного здоров'я людей в умовах соціальної нестабільності.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у розробці індивідуальних та групових програм фізичного виховання з включенням соматичних занять для людей різних вікових категорій.

Дані дослідження можуть бути також застосовані у практичній роботі вчителів та викладачів фізичного виховання, тренерів, інструкторів, психологів, а також інтегровані у зміст спецкурсів із психології здоров'я, адаптивної фізичного культури та оздоровчих практик.

Структура та об'єм роботи. Робота викладена на 63 сторінках і складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних літературних джерел (42), 11 рисунків та 2 таблиц.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

1.1. Історія розвитку соматичних занять.

На початку XX століття, у період зростання екзистенціалізму та феноменології, було активізовано вивчення поняття «соми» - у біологічному сенсі це організм, виключаючи репродуктивні клітини (Cambridge Dictionary). Ці дослідження знайшли застосування в різних галузях : у психології завдяки новаторським ідеям Фрейда, Юнга та Райха; у культурології завдяки працям Дельсарта, Лабана та Делькроза; в освітній сфері – завдяки концепціям Якобі та Дьюї; у медицині – через відкриття Якобсона.

Ґрунтуючись на унікальних емпіричних дослідженнях, в усьому світі стали формуватися нові освітні моделі та методи, спрямовані на покращення тілесного благополуччя (bodily care). Втім, лиш через пів століття наукова спільнота осмислила отримані результати, що сприяло виокремленню нового напрямку під назвою «соматичні виховання» (Somatic Education). Томас Ханна, отримавши підтримку від Дона Хенлона Джонсона та Сеймура Клейнмана, відзначив спільні характеристики у методах Фредеріка Мат'яса Александера, Ельзи Гіндлер, Моше Фельденкрайза, Іди Рольф та інших дослідників.

Кожен із цих фахівців та їхні розробки сприяли усвідомленню значення дихання, відчуттів та слухання власного тіла. Типовий формат занять передбачав початкове розслаблення в положенні лежачи, що знижувало вплив сили тяжіння. У такому стані людина зосереджувалася на внутрішніх тілесних відчуттях і поступово переходила до повільних, плавних рухів, що сприяли усвідомленню власного тіла в русі. Інструктори допомагали учасникам віднайти баланс між легкістю, опорою та задоволенням від руху, акцентуючи увагу на пропріоцептивних відчуттях. Крім того, соматичні педагоги застосовували

вербальні інструкції як нові стимули що сприяли підвищенню чутливості тіла [30].

Останні наукові публікації за тематикою «соматичні рухи», доступні через Google Scholar, містять небагато українських досліджень. Зокрема, роботи О. Каюн та К. Літвінової, І. Головач, Ю. Волощенко з Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, а також К.Максимової з Харківської державної академії фізичної культури розглядають специфіку соматичного навчання студентів [19].

Т.Павлюк із Київського національного університету культури і мистецтв аналізувала використання соматичних практик у сучасному бальному танці [22]. Крім того, К.Бортник із Харківського національного університету мистецтв імені І.П.Котляревського досліджувала метод Фельденкрайза, зокрема техніку «усвідомлення через рух» (АТМ), як один із найефективніших соматичних підходів у навчанні танцювального мистецтва у театральних закладах вищої освіти [3]. Отже, роботи О.Каюн та К.Максимової висвітлюють соматичне навчання у контексті фізичного виховання, тоді як дослідження Т.Павлюк і К.Бортник фокусуються на впливі соматичних технік на процес навчання танцю.

Почнемо аналіз сучасних публікацій із дослідження О.Каюн і К.Літвінової, де підкреслено необхідність радикальних змін в освітній системі та у сфері фізичної культури і спорту. Автори відзначають, що в західних країнах соматичне виховання є невід'ємною складовою освітньої системи, тоді як в Україні цей підхід практично не інтегровано у програму фізичного виховання студентів [19]. За їхніми даними, зарубіжні науковці використовують методи соматичного навчання для посилення усвідомлення власного тіла, покращення здоров'я та розвитку важливих фізичних навичок [19]. Головною метою їхнього дослідження було виявлення специфічних особливостей соматичного навчання студентів, до якого, зокрема, було віднесено методики М.Фельденкрайза та Т.Ханни, наголошуючи на тому, що основною характеристикою посилення усвідомлення власного тіла через зосередженість на русі [19].

Підсумовуючи результати, автори приходять до висновку, що застосування соматичного навчання має ряд відмінних особливостей, що позитивно впливають на організм, а також відзначають, що низка дослідників уже працює над новим осмисленням концепції фізичного виховання із залученням соматичних рухів, що є перспективним для модернізації системи навчання та впливу на психофізіологічний стан студентів [19].

У дослідженні К. Максимової представлено теоретичне обґрунтування принципу соматичного навчання студенток вищих навчальних закладів за методикою Томаса Ханни. Авторка зосереджує увагу на оновлені процеси виховання молоді у сучасних умовах української вищої освіти, визначаючи ефективний спосіб покращення соматичного здоров'я через застосування принципів соматичного навчання під час занять фізичної культури. Вона підкреслює, що особливість цього підходу полягає у тому, що студентки завдяки концентрації на русі усвідомлюють своє тіло, що сприяє поліпшенню фізичного стану, зняттю хронічної напруги, розвитку контролю над м'язами та формуванню розуміння власної відповідальності за здоров'я [21]. Метою дослідження було теоретичне обґрунтування використання принципу соматичного виховання Т.Ханни у процесі фізичного виховання студенток першого курсу сучасних ВНЗ. У висновку К.Максимова наголошує, що впровадження принципу соматичного навчання є необхідним елементом організації навчально-тренувального процесу, оскільки воно сприяє швидкому покращенню рівня соматичного здоров'я, фізичного стану, якості рухів і постави, а також допомагає студенткам усвідомити власні фізичні можливості як активних і відповідальних суб'єктів, здатних ефективно використовувати ресурси свого організму під час оздоровчих занять [21].

Перейдемо до аналізу другої групи робіт вітчизняних авторів. Так, Т.Павлюк досліджувала застосування соматичних практик у сучасній бальній хореографії, поставивши за завдання аналіз формування та розвитку цих практик у контексті сучасних бальних танців. Результати її дослідження свідчать про те,

що було проведено ретельний аналіз історичного розвитку соматичних практик у США, встановлено їхній зв'язок із сучасними та бальними танцями, а також розглянуто основні аспекти провідних методик (наприклад, Kinetic Awareness, Alexander Technique, DanceKinesis та TangoKinesis) у рамках методики викладання хореографічних дисциплін. Дослідження доводить доцільність використання соматичних методик, технік і тренінгів як у навчальному процесі, так і у професійній діяльності в бальній хореографії. За висновком Т.Павлюк, аналіз показав, що переваги соматичних практик стали підставою для їх масової популяризації як в освітніх, так і в наукових колах хореографічного мистецтва, зокрема бальної хореографії. Вона також зазначає, що методики і техніки, спрямовані на розвиток природних рухових навичок, відчуття музики і ритму, а також на оптимальний розподіл музичного супроводу в часі та просторі, сприяють освоєнню танцювальних навичок та формуванню бездоганного руху. Використання соматичних практик у діяльності професійних танцюристів сприяє розвитку кінестетичного усвідомлення, що є необхідним для високого художнього рівня виконання бальних танців, а також стимулює формування нового покоління танцюристів з підвищеним рівнем технічної майстерності та артистизму [22].

Головач І.І. дослідила інтероцептивне усвідомлення студентів, зокрема вплив соматичних методик на здатність усвідомлено сприймати внутрішні тілесні відчуття. Дослідження показало, що застосування інноваційних підходів у фізичному вихованні сприяє покращенню концентрації уваги та свідомості учасників, що позитивно впливає на їх психофізичний стан. Отримані результати дозволили визначити зв'язок між впровадженням соматичних уроків і дозволили визначити зв'язок між впровадженням соматичних уроків і підвищенням якості навчального процесу, що у свою чергу, стало базою для розробки нових методологічних підходів у сфері фізичної культури та спорту [15].

Соматичні рухові заняття представляють собою рухову практику, в процесі якої людина розвиває усвідомлення щодо свого власного стану, визначає

ефективності засвоєння танцювальних дисциплін майбутніми акторами та режисерами [3]. Метою статті було обґрунтування цього підходу [3].

Результати дослідження показали, що FM спрямовує виконавця до пошуку власних внутрішніх відчуттів, відкриває нові можливості тіла та альтернативні шляхи реалізації через дослідницький потенціал руху. Цей підхід є істотною інновацією в навчанні студентів театральних закладів, оскільки FM розглядає рух як функцію мозку, що дозволяє зробити процес опанування танцювальних програм, усвідомленим і комфортним, створюючи необхідну мотивацію та підвищуючи ефективність навчання [3]. Крім того, дослідження визначило нову функцію викладача – такого, що апелює до свідомості студентів, а не покладається виключно на особистий демонстраційний метод [3].

Дослідження також доводить, що підхід «усвідомлення через рух» (Awareness Through Movement, ATM) полегшує адаптацію тіла до нової танцювальної лексики, що є надзвичайно важливим для поетапного опанування різних видів хореографії, розширює просторове сприйняття та сприяє налагодженню контакту між виконавцями [3]. Обґрунтовано, що застосування FM відкриває нові можливості акторської виразності в танці, розкриває рухово-пластичний потенціал ролі та дозволяє формувати танцювально-пластичні характеристики – що і є основною метою танцювальних дисциплін [3].

Незважаючи на різні цілі окремих авторських праць, всі вони, орієнтуючись на міжнародний досвід, демонструють активний і позитивний вплив соматичного навчання на різні аспекти життя здобувачів вищої освіти, варто відзначити, що серед застосованих методів фігурують один або декілька підходів із відомої західної тріади – Ф.М.Александера, М.Фельденкрайза та Т.Ханни [3].

Перейдемо до аналізу зарубіжних публікацій, я виявляють кількісну перевагу над українськими здобутками. Останні роботи закордонних дослідників спрямовані на окреслення поняття соматичної сфери [25]. Зокрема, у них було розглянуто : 1) вплив «соматичної педагогіки» для дітей [29], 2) особливості

соматичної рухової освіти для підлітків [27], 3) практику «соматичної уважності» як засіб зниження тривоги [28], 4) взаємозв'язок між соматикою та танцювальними дисциплінами [26]. Більшість авторів зосередили увагу на дослідженні впливу «техніки Александера» [32], «методу Фельденкрайза» [42] та «методу Т. Ханни» [35]. Для ґрунтового аналізу обрано низку публікацій, де ключовим інструментом впливу виступає метод Фельденкрайза. Наприклад, Рараго S.A. вивчав феноменологію досвіду співаків, використовуючи FM. Автор підкреслює, що феноменологічні дослідження розглядають, як люди усвідомлюють свій досвід як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях (Patton, 2015, с. 115), і застосовує методологію «від першої особи», щоб визначити, як цей досвід впливає на сприйняття власного співу. Він вважає, що така методологія філософськи співзвучна з концепцією соматичного навчання, адже обидва підходи стверджують, що люди набувають знань через сприйняття, осмислення та рефлексію. У висновках Рараго S.A. зазначено, що всі учасники відчули позитивні зміни в організації рухів після занять за методом Фельденкрайза, що спричинило позитивний вплив на їх спів [33].

Далі звернемо увагу на дослідження американської наукової школи з університету The University of Memphis, опубліковані з 2010 року. У працях Ullmann G. та співаавт. аналізувати вплив методу Фельденкрайза на рівновагу, рухливість, впевненість у рівновазі та страх перед падінням серед літніх людей. Метою дослідження було визначити, як вправи за методом FM сприяють покращенню цих показників. За даними дослідників, учасники, що займалися за FM, показали тенденцію до зростання впевненості у рівновазі ($p=0,054$) та покращення мобільності під час виконання когнітивного завдання ($p=0,067$) [39]. Автори підкреслюють, що вправи за методом Фельденкрайза є ефективним засобом для покращення рівноваги та рухливості, що може служити альтернативним методом для компенсації вікових змін і зниження ризику падінь.

У публікації 2011 року Ullmann G. та колеги представили пілотне дослідження, в якому 5-тижневе втручання за FM показало ефект на симптоми

депресії (CES-D), рівень стресу (PPS-10) та якість життя, пов'язану зі здоров'ям (HRQoL) серед літніх осіб, що проживають самотійно [39]. У двох публікаціях 2016 року ті самі дослідники звернули увагу на вплив методу FM на когнітивні функції літніх людей, відзначаючи, що погане когнітивне здоров'я є серйозною проблемою, яка загрожує їх самотності – понад 16 мільйонів американців стискаються з когнітивними розладами [40]. У 2020 році Ullmann G. та співавтори продовжили дослідження, оцінюючи, чи можуть два підходи – «чисто» фізичні вправи та вправи «розуму й тіла», що включають уроки «усвідомлення через рух» (АТМ) – сприяти покращенню когнітивних виконавчих функцій у літніх людей (65-85 років), а також визначити фактори, пов'язані з прихильністю до таких методів. Учасники, відібрані з різноманітних локацій (церкви, центри для літніх, громадські центри, пенсіонерські громади, місцеві друковані ЗМІ), проходили уроки АТМ, що включали рухи сидячи, стоячи або під час ходьби, що дозволяло відслідковувати зміни в організації тіла через короткі перерви [38]. Заняття завжди починалися з розминки (хода, марш на місці, кругові рухи рук і ніг) та завершувалися заминкою (розтягування грудних м'язів, м'язів рук, плечей, нахили та повороти голови), а також включали силові вправи з використанням смуг опору або гантелей. Отримані дані свідчать, що запропонований підхід може стати ефективним немедикаментозним засобом підтримки когнітивного здоров'я літніх людей, хоча короткий термін спостереження залишається обмеженням дослідження [38].

Як показали результати аналізу, синтезу та узагальнення доступних даних, сучасні науково-методичні підходи до використання комплексів вправ на основі соматичних рухів демонструють можливість цілісного психофізичного впливу. У роботах К. Бортник, О. Каюн і К. Літвінової, І. Головач, К. Максимової, Т. Павлюк, Paparo S.A. та Ullmann G. та співавторів [41] продемонстровано, що застосування різних соматичних підходів позитивно впливає на ментальне та фізичне здоров'я учасників, відкриваючи можливості для подальшого

вдосконалення системи психофізичної підготовки здобувачів вищої освіти та потребує подальших досліджень щодо впливу на різні аспекти життя людини.

1.2. Особливості організації соматичних занять

Соматичні заняття – різновид тілесно-рухових практик, у яких центральним механізмом є усвідомлення відчуттів тіла та якості руху (інтероцепція, пропріоцепція, тілесна свідомість), а метою – м'яке саморегулювання, через рух і увагу; до них належать, зокрема, підходи на кшталт Feldenkrais, де акцент робиться на безпечному дослідженні руху та «навчанні через відчуття» [18]. Такий фокус відрізняє соматичні заняття від звичайного фітнесу: користь досягається не інтенсивністю, а зміною способу сприйняття й організації руху та ставлення до тілесних сигналів.

Соматичні практики взаємодіють із нервовою системою так, щоб поступово відновлювати її рівновагу та сприяти глибокому розслабленню. Це цілісний комплекс рухів і положень тіла, розроблений для зменшення м'язового та психоемоційного напруження, підвищення якості сприйняття й відновлення внутрішнього балансу. Їхній ефект ґрунтується на кількох взаємопов'язаних механізмах. По-перше, відбувається стимуляція аферентних шляхів – сенсорних нервових волокон, що передають інформацію від тіла до головного мозку. Це своєрідне переналаштування нейронних мереж, яке сприяє зниженню стресового навантаження та врівноваженню емоційних реакцій. По-друге, завдяки повторюваності та усвідомленості рухів активується нейропластичність, що дозволяє формувати ефективніші й більш економні рухові патерни. Нарешті, тренування позитивно впливають на вагальний тонус – показник гнучкості парасимпатичної регуляції, що забезпечує м'яке та своєчасне перемикання нервової системи між станами активності та відпочинку [23].

Організація соматичних занять у середовищі здобувачів вищої освіти потребує комплексного підходу, що передбачає врахування фізіологічних, психологічних та соціальних особливостей учасників, а також умов середовища, у якому проходить навальний процес. Це особливо важливо в умовах воєнного

стану, коли рівень стресу, фізичні та психоемоційні навантаження зростають, а середовище може змінюватися непередбачувано [5].

З фізіологічної точки зору, соматичні заняття повинні бути адаптовані до індивідуальних можливостей кожного учасника. Дослідження показують, що поєднання методу Фельденкрайза з вправами динамічної нейром'язової стабілізації у жінок похилого віку з хронічним болем у попереку сприяє зниженню больового синдрому, покращенню рухливості та зменшенню страху руху [24]. Водночас систематичний огляд вказує, що доказова база ефективності цього методу для хронічних м'язово-скелетних станів поки що є обмеженою, що потребує обережного підходу до впровадження [24].

Психологічний компонент організації занять полягає у створенні атмосфери безпеки та підтримки що сприяє зниженню тривожності та розвитку навичок саморегуляції. Практики, які фокусуються на інтероцептивній обізнаності, тобто здатності розпізнавати та інтерпретувати внутрішні тілесні сигнали, демонструють позитивний вплив на зниження рівня тривоги та соматичних симптомів. Так, у дослідженні 2025 року було доведено, що інтероцептивне тренування сприяє більш ефективній роботі нервової системи та стабілізації емоційного стану [34].

Соціальні аспекти організації соматичних занять передбачають врахування формату та структури навчання. Це може бути індивідуальна чи групова робота, офлайн, онлайн або комбінований формати. Використання гнучкого формату занять підвищують рівень залученості учасників і позитивно впливають на якість їхнього життя в умовах воєнного стану [7].

Особливу увагу необхідно приділити умовам середовища. Простір для занять має бути безпечним, тихим, з можливістю швидкого переходу в укриття у разі повітряної тривоги. Також важливо забезпечити емоційно комфортну атмосферу, яке сприятиме відкритості учасників до практики та її позитивному впливу на психофізичний стан [32].

Таким чином, ефективна організація соматичних занять ґрунтується на інтеграції трьох ключових компонентів – фізіологічного, психологічного та соціального – з урахуванням конкретних умов середовища, що є особливо актуальним у кризові періоди. Це дозволяє не лише підвищити ефективність занять, але й забезпечити їхню адаптивність та безпечність для учасників [5].

Організація соматичних занять неможлива без глибокого розуміння того, що кожна людина – унікальна історія, яка складається з досвіду, травм, ресурсів і внутрішніх обмежень. Саме тому ключовим принципом є індивідуалізація. Тренер або викладач, який працює з учасником, не просто підбирає набір вправ, а враховує рівень його фізичної підготовленості, стан здоров'я, психоемоційний фон і навіть характер щоденних навантажень. Це дозволяє створити простір, де тіло не змагається, а співпрацює з розумом, поступово відкриваючи нові можливості. У дослідженнях наголошується, що саме індивідуальний підхід знижує ризик травматизму та підвищує довготривалу ефективність занять [5].

Не менш важливою є комплексність. Соматична практика – це не лише про рух, а й про дихання, медитативну зосередженість, глибоку релаксію та тонку тілесну інтроспекцію. Поєднання цих елементів створює ефект взаємопідсилення: рух готує тіло до розслаблення, дихання допомагає зняти м'язові затиски, а медитація стабілізує психоемоційний стан. Такий багаторівневий підхід підтверджується сучасними нейрофізіологічними дослідженнями, які показують, що синхронізація тілесних і когнітивних процесів сприяє відновленню балансу вегетативної нервової системи [7].

Принцип безпеки в соматичних практиках виходить за межі фізичної обережності. Тут мова йде і про медичний контроль, і про створення психологічно захищеного середовища, де учасник може дозволити собі досліджувати нові рухи без страху помилки чи осуду. Використання безпечного інвентарю, контроль інтенсивності та своєчасна модифікація вправ особливо важливі для новачків та людей із хронічними захворюваннями опорно-рухового апарату [24].

Доступність і варіативність передбачають, що соматичні заняття можуть проходити не лише у спеціально обладнаному залі. За необхідності вони адаптуються до умов гуртожитку, парку, невеликої кімнати чи навіть онлайн-середовища. Така гнучкість особливо актуальна в умовах воєнного стану, коли фізичний простір може швидко змінюватися, а можливість зберегти регулярність практики стає психологічним і фізіологічним ресурсом [6].

Регулярність і поступовість – це фундамент, на якому тримається вся ефективність методу. Соматичні заняття не прагнуть до швидких, але нестійких результатів; вони будують довготривалу тілесну грамотність, де кожен наступний крок впливає з попереднього. Поступове підвищення навантаження дозволяє нервовій системі інтегрувати нові рухові патерни без перевантаження, а тілу – зміцнюватися без шкоди [25].

Соматичне заняття вибудовується, як цілісна педагогічно обґрунтована послідовність, де кожен етап має чітке функціональне призначення та психофізіологічне обґрунтування. Підготовча частина триває в середньому 5-10 хвилин і включає м'яку мобілізацію суглобів, легкі вправи на активізацію м'язово-зв'язкового апарату та дихальної системи, а також короткі практики тілесної усвідомленості, які сприяють перемиканню уваги з зовнішніх подразників на внутрішні відчуття [3]. На цьому етапі відбувається не лише фізична, а й психоемоційна підготовка до основної роботи – учасники налаштовуються на більш глибоку взаємодію з власним тілом.

Основна частина, що триває 25-35 хвилин, є центральним компонентом заняття. Вона передбачає виконання цілеспрямованих рухових, дихальних, розтяжкових та балансувальних вправ, інтегрованих з елементами соматичних технік, таких як Feldenkrais, Pilates, Body-Mind Centering, а також методів, орієнтованих на розвиток інтероцептивної чутливості [3]. Тут важливим є поєднання фізичних рухів з усвідомленим диханням і розслабленням, що, з даними досліджень, позитивно впливає на якість життя та стресостійкість учасників [4].

Заклучна частина триває 5-10 хвилин і включає відновлювальні пози, статичну релаксацію, а також тілесну рефлексію – усвідомлене фіксування змін у відчуттях тіла, диханні та емоційному стані [19]. Завдяки цьому закріплюється психофізіологічний ефект заняття та формується досвід, який учасник може перенести у повсякденне життя.

Ефективність соматичних занять значною мірою залежить від створення оптимальних умов. Приміщення має бути добре провітраним, з можливістю регулювання температури, а площа – достатньою для вільного виконання вправ кожним учасником [13]. Атмосфера простору повинна сприяти розслабленню та концентрації, тому важливою є роль освітлення – перевага надається м'якому, розсіяному світлу, яке не втомлює зір, а за потреби використовується спокійна фонова музика для підсилення ефекту занурення [1].

Необхідне обладнання включає килими, м'які блоки, еластичні стрічки, м'ячі та аудіосистему, що дозволяє супроводжувати заняття інструкціями або музичними композиціями, які підвищують ефективність практики. Водночас надзвичайно важливим чинником є кваліфікація інструктора – він повинен мати ґрунтовні знання соматичних технік, анатомії, фізіології та психології, а також володіти навичками інтероцептивного спостереження, щоб своєчасно коригувати виконання вправ і запобігати перевантаженням або травмам [4].

Організація соматичних занять у воєнний час має враховувати не лише фізичні, а й психоемоційні потреби учасників. Першочерговим завданням є створення безпечного середовища: приміщення мають бути обладнані укриттями або мати швидкий доступ до безпечних зон, а простір – достатнім для вільного руху та дотримання дистанції між учасниками [6]. Спокійне освітлення, мінімум сторонніх подразників та можливість використання фонові музики формують атмосферу, де учасник може зосередитися на власних відчуттях і не відволікатися на зовнішні фактори [1].

У таких умовах особливо важливо адаптувати тривалість і інтенсивність занять. Короткі 15-20 хвилинні сесії дозволять знижувати рівень стресу, не

перевантажуючи нервову систему, водночас підтримуючи регулярність практики [34]. М'які рухи, дихальні вправи та елементи тілесно-орієнтовані терапії допомагають стабілізувати емоційний стан, знизити рівень кортизолу та підвищити відчуття контролю над тілом [24].

Онлайн-формат стає ефективним інструментом у ситуації, коли доступ до офлайн-занять обмежений. Використання Zoom, Google Meet чи YouTube дозволяє проводити безпосередньо заняття або відтворювати записані сесії, що підвищує гнучкість і доступність практики [13]. Відеоінструкції з методик Feldenkrais, Body-Mind Centering чи дихальних практик допомагають інтегрувати тілесні й когнітивні навички та підтримувати психоемоційний баланс.

Ключовим є ресурсний підхід: вибір вправ та технік, що максимально підтримують фізичний та емоційний потенціал учасників. Інструктор має відстежувати стан групи або окремого учасника та вносити корективи у темп, тривалість чи складність вправ. Це дозволяє зберігати ефективність занять і уникати перевантаження, що особливо важливо у кризових умовах [12].

Методичні рекомендації для студентів передбачають визначення особистих цілей занять – покращення гнучкості, зняття стресу чи оздоровлення. Ведення щоденника соматичної практики допомагає відслідковувати прогрес, помічати зміни у відчуттях тіла та коригувати заняття під власні потреби [35]. Додатково важливо використовувати техніки саморегуляції між заняттями: короткі вправи на дихання, релаксацію та усвідомлене сканування тіла допомагають підтримувати баланс у нестабільному середовищі. Нарешті, дотримання правил безпеки та гігієни є обов'язковим, особливо у тимчасових приміщеннях чи онлайн-форматі [2].

У результаті, навіть у складних умовах війни соматичні заняття залишаються ефективним інструментом підтримки психофізичного стану людей другого зрілого віку. Вони поєднують фізичну активність, дихальні практики та психоемоційну регуляцію, дозволяючи зменшити стрес і зберегти ресурсність організму, водночас формуючи усвідомлене ставлення до власного тіла [5].

Завершуючи розгляд організації соматичних занять, можна зробити висновок, що їх ефективність значною мірою залежить від усвідомленого підходу учасника до власного організму та емоційного стану. Системність, поступовість та індивідуалізація практики дозволяють людям від 36 до 60 років не лише розвивати рухову грамотність, а й підтримувати психоемоційний баланс, що особливо важливо в умовах сучасних викликів, зокрема воєнного стану.

Методичні рекомендації, такі як визначення власних цілей, ведення щоденника практики, використання технік саморегуляції та дотримання безпечних і гігієнічних норм, створюють простір для самопізнання та контролю над власними реакціями. Саме цей підхід перетворює заняття не просто на фізичну, а на комплексну роботу з тілом і свідомістю, де кожен рух і кожен вдих стають інструментом розвитку.

Таким чином, соматичні практик виступають не лише як засіб оздоровлення, а як потужний ресурс для навчання, саморегуляції та стійкості. Вони допомагають людям другого зрілого віку формувати внутрішню дисципліну, відчуття контролю над власним станом та здатність адаптуватися до стресових умов, що робить їх цінним інструментом сучасної освіти та розвитку особистості.

1.3. Вплив соматичних практик на фізичне та психічне здоров'я

Соматичні практики вирізняються тим, що поєднують роботу з тілом і свідомістю, створюючи умови для гармонійної взаємодії фізичних і психічних процесів. Їхня цінність полягає не лише у розвитку сили, гнучкості чи витривалості, а й у формуванні більш глибокого відчуття власного тіла, розпізнавати його сигналів та формуванні внутрішнього балансу. Якщо традиційні форми фізичної активності здебільшого вимірюють ефективність у кількісних показниках, то соматичний підхід розглядає успіх крізь призму внутрішніх змін, що охоплюють як фізичний стан, так і психоемоційне благополуччя.

Поняття «соматичні рухи» виходить за межі звичного уявлення про вправи як механічне повторення рухів. Тут кожна дія передбачає усвідомлене залучення уваги, відчуття та аналіз власних тілесних реакцій. Це своєрідний процес спостереження за собою через рух, де тіло стає інструментом пізнання. Як зазначив Гегель у «Феноменології духу», розвиток свідомості проходить шлях від безпосереднього чуттєвого сприйняття до глибокого наукового осмислення дійсності [4]. У контексті соматичних практик цей шлях реалізується у поступовому розширенні відчуттів і розумінні власного фізичного досвіду, що, у свою чергу, впливає на загальний психоемоційний стан.

Сучасні підходи до організації таких занять, розроблені у західній традиції та систематизовані, зокрема, The International Somatic Movement Education and Therapy Association, наголошують на тому, що ефективність практики визначається не лише біомеханічними характеристиками руху, але й психологічним комфортом учасника [30]. Це означає, що заняття повинні враховувати індивідуальні особливості, стан здоров'я та поточний емоційний фон людини.

Дослідження показують, що соматичні рухи впливають на організм багаторівнево. На фізичному рівні вони сприяють покращенню мобільності суглобів, підвищенню еластичності м'язових волокон, оптимізації роботи дихальної та серцево-судинної систем. На психічному – зменшують рівень тривожності, допомагають регулювати емоційний стани, підвищують концентрацію уваги. При цьому важливим є не лише факт виконання рухів, а й якість усвідомлення під час їх виконання [10].

Як ми бачимо, соматична практика постає як цілісна система, де фізичне навантаження поєднується з елементами самоспостереження та внутрішнього діалогу. Цей підхід дозволяє розглядати тіло не ізольовано, а як інтегральну частину психіки, через яку можна впливати на глибинні процеси регуляції емоцій та поведінки. Саме в цьому аспекті відкривається можливість більш детально дослідити, яким чином соматичні практики можуть виступати інструментом не

тільки фізичної реабілітації, але й відновлення психоемоційного ресурсу, що особливо актуально в умовах сучасних соціальних і психологічних викликів.

Соматичні практики, зокрема засновані на тілесному усвідомленні руху, демонструють значні успіхи у покращенні психічного стану. Вони не зводяться до простої фізичної активності – основна сила впливу полягає у тому, що тіло стає точкою входу до емоційних та ментальних процесів. Дослідження терапії «Somatic Experiencing» (тілесного відчуття) свідчать, що цей підхід може ефективно зменшувати симптоми ПТСР, дозволяючи відновити врівноваження через увагу до внутрішніх тілесних відчуттів і тактильного контакту, які формують нову базу ресурсності [41]. Огляд літератури показує попередні дані про позитивні зміни у афективному стані та соматичних симптомах, хоча автори наголошують на необхідності подальших рандомізованих контрольованих досліджень [5].

У контексті психічного здоров'я важливим є феномен усвідомленого тілесного стану – embodiment. Він підкреслює що свідомість нерозривно пов'язана з тілом, а соматичні підходи, як йога чи релаксаційні рухи, стають рамкою для зниження тривожності та розвитку усвідомленості [27].

Для більшої наочності психічні ефекти соматичних практик і способи їх досягнення систематизовано в таблиці 1.3.1.

Таблиця 1.3.1

Психічні ефекти соматичних практик та механізми їх досягнення

Психічний ефект	Механізм реалізації
Зниження симптомів ПТСР	Інтероцептивна увага, тілесно-центрований підхід
Підвищення емоційної регуляції	Усвідомлення тілесних переживань
Посилення стресостійкості	Інтероцептивні вправи, розвиток «ресурсного стану»
Покращення психоемоційного стану	Рух як інструмент звільнення емоцій, mindful-практики

Аналізуючи дані таблиці 1.3.1, можна помітити, що всі психічні ефекти соматичних практик об’єднує спільний базовий механізм – підвищення тілесної усвідомленості. Це відповідає концепції, яку розкриває M.Eddy (2009) у дослідженні The International Somatic Movement Education and Therapy Association, де підкреслюється, що саме через зосередження уваги на внутрішніх відчуттях формується глибший зв’язок між тілом і свідомістю.

Наприклад, зниження симптомів ПТСР через інтероцептивну увагу та тілесно-центрований підхід підтверджується результатами роботи Grabbe та Higgins (2024), які вказують, що навіть короткі серії вправ, спрямованих на відчуття внутрішніх сигналів тіла, значно зменшують рівень тривожності та нічних кошмарів у людей з травматичним досвідом.

Підвищення емоційної регуляції пояснюється тим, що людина, навчившись розпізнавати найменші зміни у диханні, тонусі м’язів чи частоті серцебиття, отримує можливість своєчасно реагувати на стресові тригери. Lameiras-Fernandez та співавт. (2023) в експериментальному дослідженні серед студентів показали, що навіть шість тижнів онлайн-занять за соматичною програмою

проводили до помітного зростання показників емоційної стійкості та зниження дратівливості.

Посилення стресостійкості та покращення психоемоційного стану безпосередньо пов'язані з формуванням так званого «ресурсного стану» - внутрішнього відчуття стабільності й безпеки. Як зазначає Verywell Mind (2024), такі стани досягаються завдяки регулярному виконанню рухів з елементами медитативної концентрації, які знижують активність симпатичної нервової системи та підвищують тонус парасимпатичної, що відповідає за відновлення та відпочинок.

Соматичні практики, окрім психоемоційної стабілізації, мають значний вплив на фізичне здоров'я, формуючи комплексну тілесну компетентність. Вони працюють не лише на рівні окремих м'язових груп, а на всьому опорно-руховому апараті, покращуючи координацію, рівновагу, гнучкість і стабільність корпусу. Одним із ключових аспектів є усвідомлене виконання рухів, що дозволяє людині контролювати не лише амплітуду та темп, а й внутрішнє відчуття м'язового напруження, що знижує ризик травматизму [16].

Регулярні заняття стимулюють нейропластичність, тобто адаптивні зміни в нервовій системі, що дозволяє формувати більш ефективні рухові патерни та підтримувати стабільний постуральний контроль. Такі вправи особливо актуальні для студентів і людей, що тривалий час проводять у сидячому положенні, оскільки допомагають компенсувати негативний вплив статичних навантажень на хребет та плечовий пояс [15].

Важливим компонентом фізичного здоров'я є пропріоцептивна обізнаність – здатність відчувати положення свого тіла у просторі. Соматичні практики активують рецептори м'язів, сухожилів і суглобів, що дозволяє покращити точність рухів, координацію та швидкість реакцій. Це особливо цінно для запобігання травм при фізичній активності та підвищенні ефективності спортивних і повсякденних рухів.

Дихальні та релаксаційні елементи інтегрують фізичну та психічну складову: контрольоване дихання покращує постачання кисню до тканин, стабілізує серцево-судинну систему та активує парасимпатичну нервову систему, знижуючи м'язову напругу і підвищуючи витривалість [17].

Щоб систематизувати фізіологічні ефекти соматичних практик, наведено таблицю 1.3.2 із практичними аспектами.

Таблиця 1.3.2

Фізичні ефекти соматичних практик та методи їхнього застосування

Методика соматичних практик	Основні фізичні ефекти	Практичне застосування	Метод оцінки
Feldenkrais	Покращення постави, зменшення м'язової напруги, підвищення гнучкост	Корекція постуральних порушень, підвищення рухової ефективності	ROM-тести, EMG, аналіз постави
Body-Mind Centering	Розвиток пропріоцепції, координації, стабілізація корпусу	Покращення балансу, рухової точності, зменшення ризику травм	Тести координації, аналіз рухових партнерів
Динамічна стабілізація та рухові партнери	Зміцнення м'язів спини, попереку та плечового поясу	Профілактика болю у спині, покращення витривалості	Тест сили, функціональна мобільність
Дихальні та релаксаційні техніки	Зменшення м'язового тону, поліпшення кровообігу та оксигенації	Підвищення витривалості, зменшення стресу	Частота серцевих скорочень, рівень кортизолу

Аналіз таблиці 1.3.2. показує, що соматичні практик мають багаторівневий вплив на фізичне здоров'я : вони одночасно корегують поставу, зменшують м'язову напругу, активують пропріоцептивні механізми та покращують дихальну функцію. Комбінація різних методик забезпечує синергетичний ефект, що

посилює загальне зміцнення опорно-рухового апарату і підвищує рухову ефективність у повсякденному житті.

Висновок до розділу 1

Аналіз теоретичних основ соматичних занять у фізичному вихованні показав, що ці практики формують особливу культуру руху, в якій тіло і свідомість функціонують як єдине ціле. Їхня еволюція – від філософських уявлень про гармонію людини з собою до сучасних комплексних методик – свідчить про те, що соматичний підхід не є тимчасовою цінністю.

Організація таких занять вимагає чіткого дотримання методичних принципів та адаптації до умов, у яких вони проводяться. У сучасних реаліях, зокрема в умовах воєнного стану, вони стають не лише формою фізичної активності, а й дієвим способом психологічної підтримки. Це підкреслює універсальність соматичних практик та їхню здатність відповідати на виклики часу.

Вплив цих занять на фізичне здоров'я проявляється у зміцненні опорно-рухового апарату, покращенні координації та гнучкості, нормалізації роботи внутрішніх систем організму. Психічний ефект не менш вагомий – зниження рівня стресу, формування емоційної стійкості, відновлення внутрішніх ресурсів. Такий комплексний підхід робить соматичні практики інструментом не лиш для підтримання форми, а й для розвитку цілісного, усвідомленого ставлення до власного здоров'я.

Таким чином, соматичні заняття у фізичному вихованні слід розглядати як багатofункціональний та гнучкий засіб впливу на організм, що забезпечує баланс між фізичною витривалістю та психологічною рівновагою. Їх інтеграція у сучасні програми дозволяє формувати нову якість життя, де активність, усвідомленість і гармонія стають основою життєвого тону.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методологічні підходи до проведення дослідження

Для вирішення завдань дослідження було застосовано комплекс методів, які дозволили забезпечити достовірність і всебічність отриманих результатів. Методологічна основа спиралася на поєднання теоретичних, емпіричних та статистичних підходів.

1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури – використано для визначення сутності поняття соматичних занять, їхнього місця в системі фізичного виховання та впливу на психофізичний стан людей другого зрілого віку. Це дозволило виокремити ключові аспекти, що зумовлюють ефективність соматичних підходів у підтриманні здоров'я, зниженні стресових проявів та компенсації вікових змін.
2. Контент-аналіз документальних матеріалів – застосовано для виявлення рекомендацій і сучасних тенденцій у впровадженні соматичних практик у різні сфери життя людей зрілого віку (робоче середовище, побут, реакційні програми). Це дало змогу оцінити рівень поширення й доступності таких занять серед населення та визначити прогалини в їх застосуванні.
3. Соціологічні методи (анкетування) – використані з метою збору емпіричних даних щодо формування мотивації людей зрілого віку до соматичних практик. Це дало змогу окреслити потенційні фактори впливу на формування інтересу та мотивації до програм соматички у середовищі дорослих.
4. Методи математико-статистичної обробки результатів – застосовувалися для кількісного аналізу отриманих даних, що дало можливість здійснити об'єктивну інтерпретацію результатів та сформулювати узагальнені висновки.

Дані методи проведених нами досліджень у своїй сукупності, забезпечили можливість дослідження явища з різних сторін – від теоретичного обґрунтування до практичної перевірки його ефективності.

2.1.1. Теоретичний аналіз і систематизація наукових джерел

З метою визначення проблематики дослідження, обґрунтування його мети та завдань було використано метод теоретичного аналізу й систематизації науково-методичних джерел. Особливу увагу приділено питанням впливу соматичних практик на фізичний та психоемоційний стан людей другого зрілого віку, а також їхньому місцю в системі оздоровчих занять і програм підтримання активного довголіття.

Теоретичний аналіз дозволив:

- розкрити сутність соматичних занять як інноваційної форми фізичної активності;
- визначити їхній вплив на психофізичний стан та якість життя людей другого зрілого віку (36-60 років);
- простежити роль соматичних практик у подоланні наслідків стресових навантажень, зумовлених воєнним станом;
- окреслити можливості інтеграції соматички у систему фізичного виховання людей 36-60 років.

Застосування цього методу дало можливість ґрунтовно вивчити сучасний стан проблеми, виділити ключові напрями дослідження та сформулювати комплекс методів для її практичного розв'язання.

2.1.2. Контент-аналіз документальних матеріалів.

У ході дослідження мною було застосовано метод контент-аналізу документальних матеріалів. Цей підхід дав можливість систематизовано опрацювати тексти, що стосуються організації оздоровчої та фізкультурно-реабілітаційної діяльності для людей другого зрілого віку. Було проаналізовано науково-методичні посібники, програми з фізичної культури і рекреації, а також

рекомендації Міністерства охорони здоров'я та Міністерства молоді та спорту України щодо збереження здоров'я дорослого населення.

У результаті цього аналізу вдалося виокремити ключові положення, що визначають роль рухової активності у підтриманні працездатності, профілактиці вікових змін, збереженні психоемоційної стабільності та формуванні активного довголіття. Водночас акцент на соматичні заняття як окремий напрям оздоровчої практики у нормативній базі поки що представлений фрагментарно. Це свідчить про існування прогалини між сучасними потребами людей зрілого віку та традиційними підходами до організації рухової активності.

Окрім офіційних документів, у дослідженні було використано матеріали інформаційних порталів і методичні рекомендації для інструкторів і тренерів, що працюють з дорослою аудиторією. Вони відображають практичний досвід упровадження різних рухових програм і дали змогу глибше зрозуміти, як соматичні практики можуть інтегруватися у систему оздоровчих заходів для людей 36-60 років.

Застосування цього методу дозволило оцінити не лише частоту згадування різних форм рухової активності, а й якість їх відповідності реальним потребам людей другого зрілого віку. Отже, контент-аналіз документальних матеріалів став важливим етапом для обґрунтування доцільності впровадження соматичних практик у систему оздоровчих занять дорослого населення.

2.1.3. Соціологічний метод (анкетне опитування)

Анкетне опитування є одним із найпоширеніших соціологічних методів емпіричного дослідження, який дозволяє зібрати кількісні та якісні дані про ставлення респондентів до певного явища чи процесу. У нашому дослідженні цей метод був застосований з метою виявлення ставлення людей другого зрілого віку до занять соматикою, їх мету, визначення рівня їхньої обізнаності про такі практики та з'ясування очікуваних результатів від їх впровадження у процес фізичного виховання.

Наша анкета містила як закриті, так і відкриті запитання, що дозволяло отримати не лише статистичні дані, а й розгорнуті коментарі людей другого зрілого віку. Основна увага приділялася кільком ключовим напрямам:

- рівень поінформованості людей другого зрілого віку про соматичні практики;
- мотивація до участі в заняттях оздоровчого спрямування;
- очікувані фізичні та психоемоційні результати від впровадження занять з соматики у систему фізичного виховання людей другого зрілого віку;
- труднощі, які перешкоджають регулярним заняттям.

Результати опитування дали можливість виокремити основні тенденції у ставленні осіб зрілого віку до інноваційних форм фізичної активності. Зокрема, значна частина респондентів відзначила, що відчуває постійні стресові навантаження, пов'язані з навчанням і соціальною ситуацією, тому вбачає у соматиці ефективний засіб для відновлення та підтримки працездатності. Також опитування показало, що частина людей другого зрілого віку готова брати участь у таких заняттях, проте потребує додаткової інформації та підтримки викладачів.

Застосування цього методу дозволило не лише уточнювати реальний рівень інтересу представників середньої вікової групи до соматичних занять, а й сформулювати більш обґрунтовані практичні рекомендації щодо впровадження цього напрямку у систему оздоровчої та рекреаційної діяльності цієї вікової категорії.

2.1.4. Методи математико-статистичної обробки результатів дослідження

Для забезпечення об'єктивності та достовірності отриманих результатів у роботі застосовувалися методи математико-статистичної обробки. Основна увага була зосереджена на кількісному аналізі відповідей респондентів, що дало

можливість перетворити якісні показники в числові дані для подальшого узагальнення.

Опрацювання інформації здійснювалося за допомогою комп'ютерної програми Microsoft Excel 2010, яка дозволила систематизувати дані, підвести підрахунок частотних показників та визначити відсоткове співвідношення відповідей представників другого зрілого віку на окремі питання анкети. Це дало можливість виявити загальні тенденції, окреслити домінуючі позиції та сформувані узагальнені висновки щодо ставлення зрілих чоловіків та жінок до занять соматикою.

Застосування математико-статистичних методів дало змогу забезпечити надійність аналізу, підвищити точність інтерпретації результатів та уникнути суб'єктивних похибок, які можуть виникати при виключно описовому аналізі. Крім того, статистична обробка даних дозволила побачити взаємозв'язки між окремими показниками, що стало важливим для формування практичних рекомендацій щодо використання соматичних засобів у процесі фізичного виховання.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі Київського столичного університету імені Бориса Грінченка протягом 2024-2025 навчального року. У ньому взяли участь 18 людей другого зрілого віку від 36 до 60 років, які відвідують соматичні практики у змішаному форматі під керівництвом Волощенка Юрія Миколайовича.

Організація дослідження передбачала три взаємопов'язаних етапи, кожен з яких мав власні завдання та зміст.

Перший етап (вересень – жовтень 2024р.) – підготовчий. На цьому етапі було визначено актуальність і проблематику дослідження, сформульовано його мету, завдання, об'єкт і предмет. Проведено аналіз науково-методичної літератури та мережі Інтернет щодо застосування соматичних засобів у фізичному вихованні та реабілітації людей другого зрілого віку. Також було уточнено методичний інструментарій і підготовлено програму дослідження.

Другий етап (листопад 2024 р. – лютий 2025 р.) – практичний. На цьому етапі здійснено анкетне опитування людей другого зрілого віку (36-60 років), яке дозволило з'ясувати рівень їх обізнаності щодо соматики, ставлення до використання цих практик у звичайному житті людей, а також мотиваційні та психологічні чинники, що впливають на участь у заняттях. Додатково було проведено контент-аналіз документів і методичних матеріалів, які визначають підходи до фізичного виховання та оздоровлення людей другого зрілого віку.

Третій етап (лютий – жовтень 2025 р.) – узагальнювально-аналітичний. Він включав обробку результатів дослідження з використанням методів математико-статистичного аналізу, їх систематизацію та інтерпретацію. На цьому етапі були сформульовані висновки, список літературних джерел, підготовлено остаточний текст та здійснено рецензування магістерської роботи.

Таким чином, дослідження, організоване на базі КСУБГ, мало чітку поетапну структуру, що забезпечила перехід від теоретичного обґрунтування

проблеми до її практичної перевірки та формулювання висновків, які можуть бути використані для покращення якості життя людей різних вікових категорій.

РОЗДІЛ 3

МОТИВАЦІЙНА СФЕРА ЛЮДЕЙ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ДЛЯ ЗАНЯТЬ З СОМАТИКИ

3.1. Фактори, що вплинули на формування мотивації людей зрілого віку до занять соматичними рухами

Дослідження проводилося на базі Київського столичного університету імені Бориса Грінченка під час занять соціального проекту Ю. Волощенка «З Києвом і для Києва», де були присутні 25 учасників. У нашому опитування взяло участь 18 учасників (а саме 11 жінок та 7 чоловіків), представників другого зрілого віку. Це дало змогу визначити фактори, що вплинули на формування мотивації людей та проаналізувати вплив соматичних занять на фізичний та психічний стани людей.

На перше запитання про загальний стан здоров'я (рис. 3.1) відповіді розподілилися так: 4 учасники (22%) оцінили його як «відмінний», 7 (39%) — як «добрий», ще 4 (22%) зазначили «задовільний» рівень. Водночас 3 респонденти (17%) визначили свій стан «незадовільним». Це вже демонструє наступне: хоча більшість все ж оцінює здоров'я позитивно, майже п'ята частина групи чітко вказує про наявність серйозних труднощів, що не дає підстав вважати загальний стан учасників стабільно високим.

У кожного учасника дослідження є сподівання на покращення власного стану здоров'я впродовж та після заняття (комфортні умови, супровід викладача, мінімальна швидкість та амплітуда рухів забезпечує кожному можливість опанування руху, незважаючи на рівень фізичної підготовленості учасників). Таким чином, покращення власного стану здоров'я було мотивацією у 100% респондентів

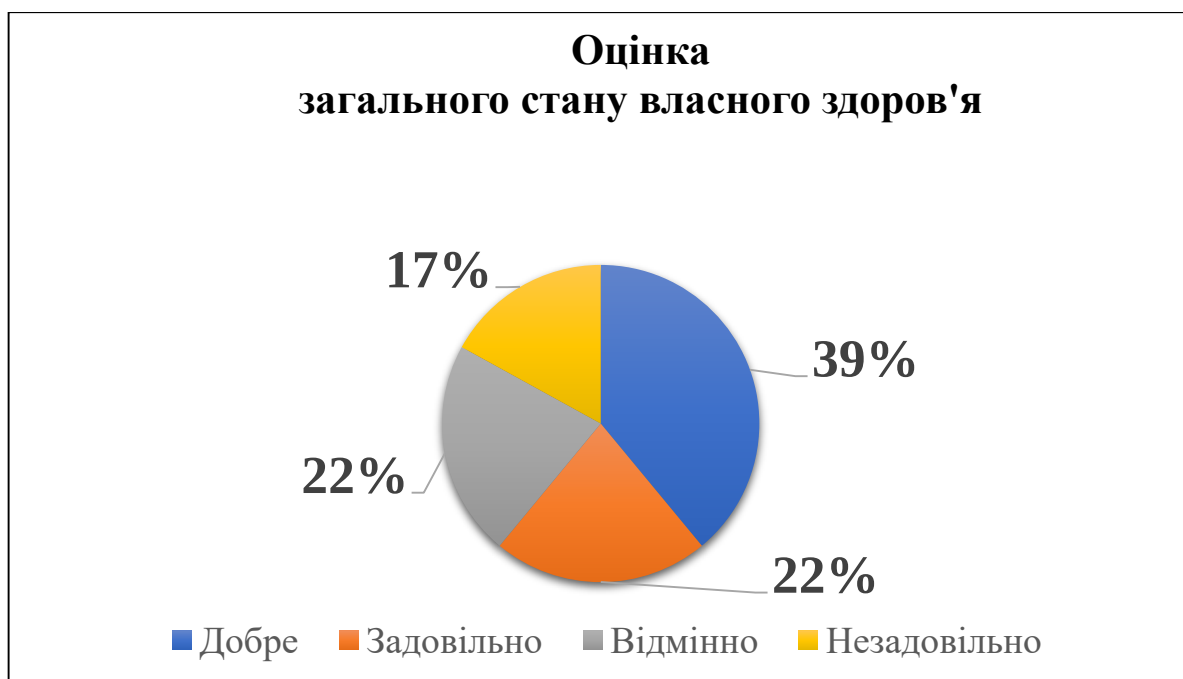


Рис.3.1. Відсоткове співвідношення відповідей респондентів на питання з анкети «Як Ви оцінюєте свій загальний стан здоров'я?», n=18

Друге запитання (рис.3.2) стосувалося досвіду занять спортом у шкільні роки. Тут результати виявили різноманітність уподобань: 4 учасника дослідження займалися футболом, по 2 — волейболом і баскетболом, ще 2 — плаванням, стільки ж — єдиноборствами, 3 обрали легку атлетику. Окремо по одному випадку припадає на акробатику та варіант «не займався спортом». Такі відповіді добре відображають різний спортивний бекграунд, а також пояснює, чому частина учасників сьогодні тяжіє до менш інтенсивних, оздоровчих видів активності. Одже, попередній спортивний досвід занять виступає також мотиватором для 16 учасників.

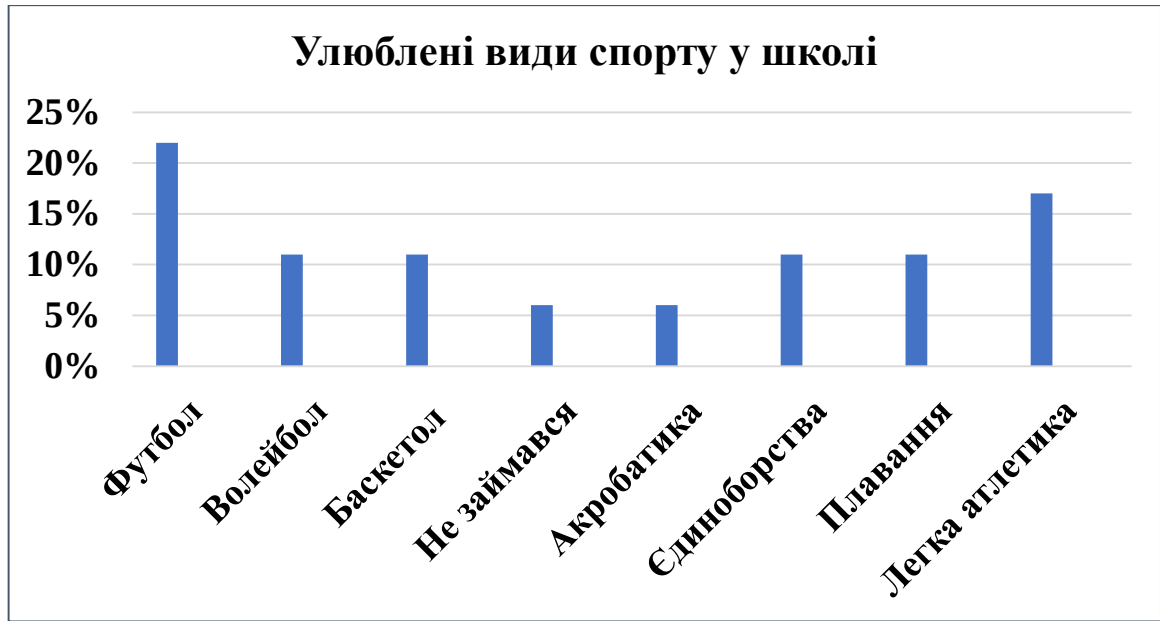


Рис.3.2. Відсоткове співвідношення відповідей респондентів на друге питання з анкети «Яким видом фізичної активності Ви займалися у шкільні роки ?», n=18

У третьому запитанні (рис. 3.3), яке стосувалося бажання респондентів займатися певними видами фізичної активності у теперішній час, спостерігається цікаве зміщення акцентів.



Рис. 3.3. «Яким видом фізичної активності Вам хотілося б займатися зараз?», n=18

Серед лідерів — плавання (28%), скандинавська ходьба (22%) та йога (16%). Відповідно до отриманих результатів, 5 осіб обрали плавання, 4 — скандинавську ходьбу, 3 — йогу. Менше охочих віддали перевагу аквааеробіці та фітнесу (по 2 респонденти, тобто 11%), а окремі учасники (по 1 особі, тобто 6%) зазначили туристичні походи та танці.

Отже, сьогоденні запити людей другого зрілого віку (36–60 років) вирізняються різноманітністю та прагненням до рухової діяльності, яка водночас підтримує фізичний та психоемоційний стан. Більшість обирає помірні та безпечні види спорту, що знімають стрес і допомагають підтримувати життєвий тонус. Це свідчить про усвідомлений підхід до власного здоров'я та довгострокове планування фізичної активності, де соматичні практики та помірні спортивні навантаження виступають стабілізуючим чинником психічного стану людини.

Четверте запитання (рис.3.4) про спортивний досвід батьків показало цікавий розподіл: 7 респондентів відповіли «так», 8 — «ні», а ще 3 обрали варіант «не знаю». Це означає, що роль сімейного прикладу у формуванні рухових звичок не завжди очевидна, а сучасні учасники більше орієнтуються на власні потреби й умови життя, ніж на традицію.

На нашу думку, це питання показує, що часто на наш вибір та мотивацію впливають речі, які ми бачили у дитинстві і мріяли також бути краще «як дорослі» і сказати собі «я так зможу». З часом, коли людина стає дорослою цей інтерес втрачається або витісняється потребами першого порядку. Але під час усвідомленого спостереження після соматичних занять, люди можуть пригадати свої відчуття дослідника і радість руху мотивує на подальші заняття соматичними рухами.



Рис. 3.4. Відсоткове співвідношення респондентів на четверте запитання з анкети «Чи займалися Ваші батьки фізичною культурою або спортом?», n=18

У п'ятому запитанні ми досліджували, наскільки часто учасники відчувають сильний стрес у повсякденному житті. Три особи (17%) відповіли, що «ніколи» не стикаються з подібним станом. П'ятеро (28%) обрали варіант «рідко». Найбільш чисельна група – сім учасників (39%) – відзначили, що стрес трапляється «іноді». Ще троє (17%) заявили, що переживають його «дуже часто».

Одже, соматичні вправи допомагають впоратися зі стресом нашого повсякдення. Отримані дані демонструють: для більшості опитаних стрес є звичним фоном життя, і лише незначна частка практично не стикається з ним.

Шосте питання стосувалося впливу стресу на загальне самопочуття. Десять учасників (56%) відповіли, що стан не змінюється, тоді як вісім (44%) визнали, що під дією стресу він помітно погіршується. Такий розподіл вказує на наявність двох груп: тих, хто вже виробив певні механізми адаптації, та тих, хто ще не здатний компенсувати негативний вплив.

Як ми бачимо, саме остання категорія людей часто шукає способи м'якого відновлення, що не вимагають надзусиль — звідси інтерес до соматичних

практик. Для старших респондентів соматика стає своєрідним засобом перезавантаження, який допомагає зберегти рівновагу без змагання й травматизації.

Сьоме питання щодо регулярності занять фізичними вправами. Більшість опитаних (10 осіб, 56%) займаються регулярно, п'ятеро (28%) відповіли, що роблять це «іноді», і ще троє (16%) – «дуже рідко». Цей показник важливий для подальшої інтерпретації: регулярні фізичні навантаження виступають одним із факторів стресостійкості, і отримані дані підтверджують, що навіть у складних умовах значна частина групи намагається підтримувати активність.

Отже, саме прагнення залишатися у русі, навіть помірно, говорить про усвідомлену турботу про себе. Саме такі установки перегуковуються з принципами соматики — слухати тіло, дозувати навантаження, поступово повертати внутрішню стабільність.

У восьмому запитанні учасників попросили оцінити, як часто вони відчувають психоемоційне напруження. Найбільша група – дев'ятеро учасників (50% респондентів) – відчувають його «іноді». П'ятеро (28%) обрали варіант «кілька разів на тиждень», а ще четверо (22%) – «дуже рідко». Отримана картина підтверджує дані попередніх пунктів: емоційна напруга має хвилеподібний характер і не завжди переростає у хронічний стрес, але впливає на значну частину учасників.

Що ж, такий ритм стресу й відновлення стимулює пошук засобів саморегуляції. Соматичні практики приваблюють тим, що допомагають «пропускати» напруження через рух і дихання, не накопичуючи його в тілі.

Дев'яте питання було присвячене сну як базовому індикатору психоемоційного стану. Половина опитаних (9 осіб) – 50 % респондентів, заявили, що їхній сон не змінився. Шестеро (33%) відзначили, що він погіршився незначно, а троє (17%) – що змінився суттєво. Отримані дані дозволяють зробити висновок: навіть при збереженні навчальної та побутової активності, третина групи відчуває негативні зміни у відновлювальних процесах. Це підтверджує

актуальність впровадження відновлювальних практик, орієнтованих не лише на фізичну, але й на психоемоційну сферу.

Отже, саме порушення сну часто стає тригером для звернення до тілесно-орієнтованих методів. Для людей зрілого віку соматика — це можливість повернути собі глибокий, природний відпочинок без медикаментів, за допомогою м'яких рухів і уважності до тіла.

Десяте питання стосувалося того, як стрес впливає на бажання людей віком від 36 до 60 років бути активними, цікавитися новим і підтримувати працездатність. Опитування показало, що для більшості стрес не є вирішальним чинником — 44% респондентів зберігають звичний ритм життя і не помічають суттєвих змін у поведінці. Водночас 28% відзначили, що в періоди напруження їм стає складніше зосереджуватись, виконувати повсякденні справи чи проявляти ініціативу. Ще 17% зізналися, що після стресу відчувають помітне виснаження — як фізичне, так і емоційне, через що знижується ефективність у роботі чи домашніх справах. Цікаво, що 11% опитаних, навпаки, відчувають підйом — стрес ніби мобілізує їх, додає рішучості та змушує діяти активніше.

Загалом ці результати свідчать, що більшість людей середнього віку вже виробили власні стратегії подолання напруги. Проте майже третина респондентів реагує на стрес зниженням працездатності, що може свідчити про емоційне вигорання або недостатній рівень психологічної підтримки. Отже, навіть у зрілому віці важливо звертати увагу не лише на фізичний стан, а й на психологічне здоров'я, яке безпосередньо впливає на якість життя.

Одинадцятьте питання мало на меті з'ясувати, які засоби саморегуляції учасники обирають найчастіше. П'ятеро (28%) використовують фізичні вправи, четверо (22%) — дихальні практики й елементи йоги, троє (17%) — медитацію. Найбільше учасників (6 осіб, 33%) обрали спілкування з друзями та родиною. Цей показник демонструє, що в умовах високого навантаження молодь поєднує як тілесно-орієнтовані, так і соціальні стратегії зниження напруги.

Отже, учасники надають значення як фізичній активності, так і соціальній підтримці для відновлення свого психоемоційного стану.

Дванадцяте питання було спрямоване на визначення готовності респондентів до регулярних занять соматичними практиками. Позитивно відповіли десятеро учасників (56%), троє (17%) обрали варіант «важко сказати», ще двоє (11%) погодилися, але визнали, що це «не пріоритет», і троє (17%) відповіли «ні». Важливим є те, що більше половини групи вже зараз готові інтегрувати подібні методики у своє життя, що підтверджує їхню практичну актуальність.

Це свідчить, що ідея соматики є прийнятною та актуальною для більшості опитаних, а її регулярне застосування реально впроваджуване.

Тринадцяте питання було спрямоване на з'ясування рівня знайомства учасників із соматичними практиками. Десятеро опитаних (56%) зазначили, що вони не лише знають про такі заняття, але й регулярно практикують їх. Вісім респондентів (44%) підтвердили обізнаність, але визнали, що самостійно їх не застосовують. Це означає, що вся група у тій чи іншій мірі знайома з явищем соматичних рухів, а отже, має достатнє уявлення для усвідомленого вибору. Важливим є також розподіл: більше половини вже мають власний досвід.

Як ми бачимо: опитані готові обирати та застосовувати соматичні практики свідомо, маючи базове знання і власний досвід.

Чотирнадцяте питання стосувалося ставлення до необхідності включення подібних занять у регулярний тижневий процес самостійних занять. Абсолютна більшість – 13 осіб (72%) – обрали відповідь «так, обов'язково». Ще п'ятеро (28%) відповіли «можливо», що також виражає позитивне ставлення, хоч і з певними умовами. Відсутність варіантів «ні» або «не потрібно» демонструє, що ідея соматичних занять не викликає спротиву серед опитаних. Це підтверджує, що така форма роботи має високий потенціал для інтеграції у програми з фізичного виховання та оздоровлення. На наш погляд, самостійні заняття з

соматики мають місце 3-4 рази на тиждень, в поєднанні з суботніми груповими заняттями призведуть до суттєво покращення рівня здоров'я, тих хто займається.

Отже, включення соматичних практик у регулярний режим сприймається як бажане та доцільне для підтримки здоров'я і психоемоційного балансу.

Проведене нами дослідження на базі університету показало, що навіть одне пробне соматичне заняття дозволяє побачити стан учасників з іншого ракурсу. Опитування охопило 18 осіб різного віку, і вже його результати свідчать: більшість перебуває у постійному контакті зі стресовими факторами, проте водночас зберігає готовність до фізичної активності й пошуку нових форм відновлення. Для значної частини групи характерним є нерегулярний сон, емоційне напруження та стрес, що спонукає їх до соматичних практик. Це ще раз підтвердило актуальність теми нашої роботи.

Під час заняття учасники працювали у спокійному ритмі, лежачи на спині на килимку. Завданням було не виконати вправу швидко чи з максимальною амплітудою, а відчувати зміни і рух м'язів власного тіла. Ми пробували відчувати його вісь, як вона тримає баланс, і як навіть невеликий рух може змінити загальний стан. У вправах я особливо запам'ятав момент, коли рукою підтримував голову, піднімав її вгору, а потім через лікоть тягнув рух до ноги. Спершу це здавалося дрібницею, але вже за кілька повторів я відчув розслаблення у шії та плечах, зменшення напруги у верхній частині спини.

Розслаблення після заняття проявилось у відчутті легкості. Ми повільно розходилися, і я помічав, що кроки стали м'якшими, тіло рухалося вільніше. Цей досвід дав мені особисте підтвердження: соматичні практики здатні впливати навіть за один короткий сеанс. Опитані учасники також зазначали, що під час вправ змінювалося відчуття власного тіла, а увага переходила від зовнішніх подразників до внутрішнього стану. Це давало ефект зниження напруги і короткого відновлення після навчального дня.

Зведені результати анкетування та безпосередні враження від заняття дозволяють зробити кілька висновків. По-перше, соматичні вправи не

потребують спеціального обладнання чи складної підготовки, тому їх легко інтегрувати в оздоровчий процес. По-друге, учасники вже мають запит на такі практики й демонструють готовність сприймати їх як засіб підтримки не лише фізичного, а й психоемоційного стану. По-третє, навіть один урок може показати, що робота з тілесною усвідомленістю відкриває шлях до зняття напруги, підвищення уваги та емоційної рівноваги.

Цей етап дослідження став для нас підтвердженням, що тема дипломної магістерської роботи вибрана правильно і має не лише теоретичне, а й практичне підґрунтя. Досвід заняття й результати опитування свідчать, що соматичні практики мають потенціал стати частиною системної підтримки якості життя не тільки людей зрілого віку, а й різних вікових категорій.

3.2. Усвідомлене спостереження респондентів

Опитування 18 осіб другого зрілого віку (36–60 років), які відвідували соматичні заняття, дозволило побачити комплексний ефект таких практик на фізичний і психоемоційний стан учасників.



Рис. 3.5. Розподіл відповідей щодо змін настрою після соматичних занять, n=18

Перш за все варто звернути увагу на настрій після занять (рис.3.5), адже це один із перших показників, що свідчить про ефективність методики. Більшість

учасників — 12 осіб або 67% — відзначили покращення настрою. Це свідчить про помітний позитивний ефект, який соматичні вправи надають на психоемоційний стан. Одночасно п'ять осіб (28%) повідомили, що їхній настрій не змінився, а лише одна людина (5%) зазначила погіршення. Наявність таких відхилень є природною, адже настрій залежить не лише від фізичних вправ, але й від індивідуальних факторів, рівня стресу, особистих переживань і стану здоров'я на момент заняття.

Отже, після соматичних занять більшість учасників відзначають покращення настрою, що свідчить про реальну користь цих вправ для підтримки гармонії тіла та емоцій.

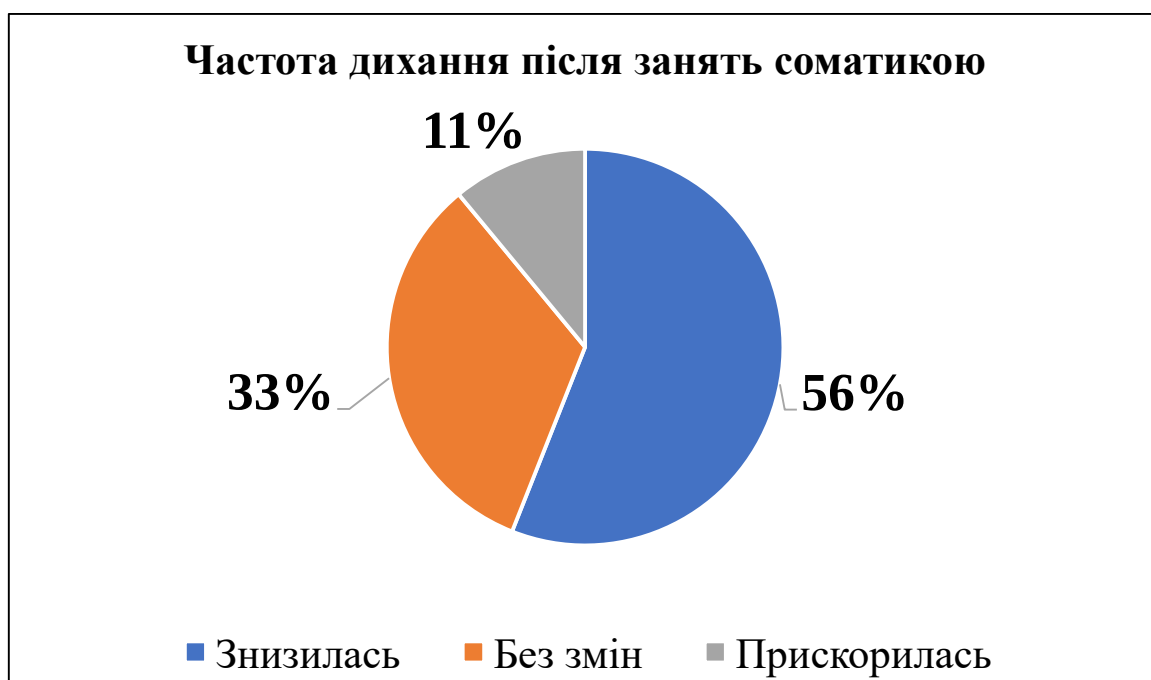


Рисунок 3.6. Відповіді учасників щодо змін частоти дихання після занять, n=18

Частота дихання (рис.3.6) після занять показала різні тенденції. У 10 осіб (56% респондентів) частота дихання уповільнилися, що говорить про активацію релаксаційних механізмів та заспокоєння нервової системи. У шести осіб (33% респондентів) воно залишилося без змін. Двоє учасників (11%) відчули прискорене дихання, що може бути пов'язано з індивідуальною реакцією на

фізичне навантаження або з підвищеним тонусом нервової системи у момент заняття.

Таким чином, соматичні практики здебільшого сприяють розслабленню та стабілізації фізіологічних показників серед учасників віком 36–60 років, водночас залишаючи місце для індивідуальних особливостей реакції організму.

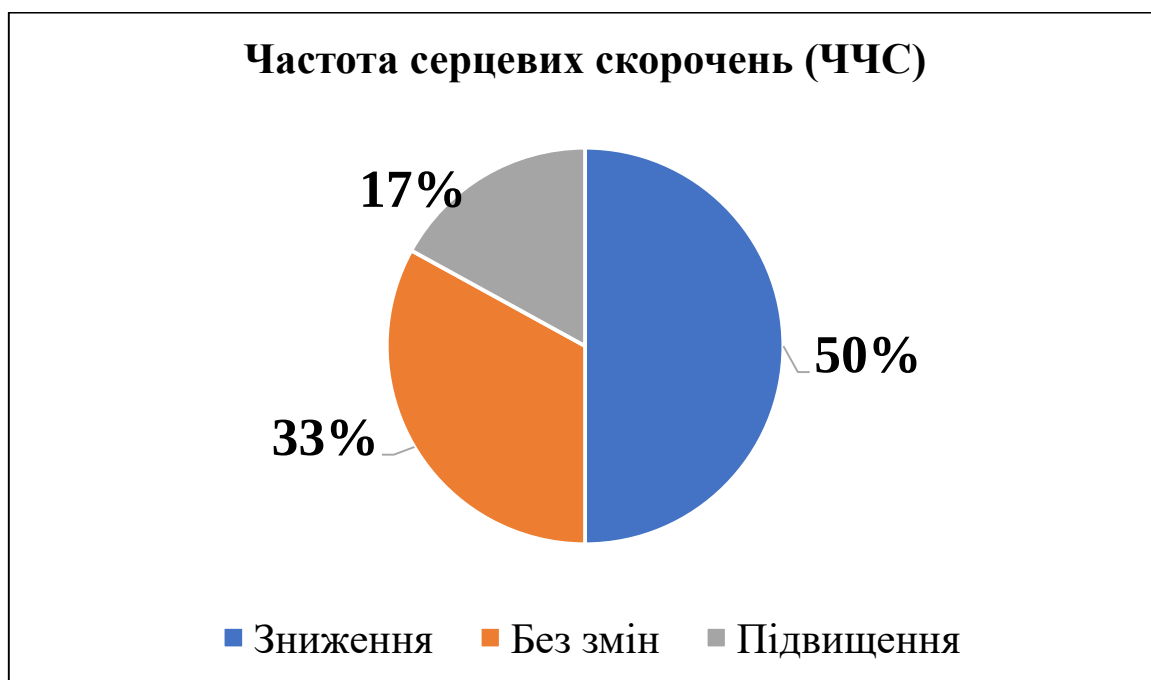


Рис. 3.7. Зміни ЧЧС після соматичних занять, n=18

Частота серцевих скорочень (ЧСС) (рис.3.7) знизилася у 9 осіб (50%), що демонструє активацію парасимпатичної системи і заспокійливий ефект соматичних практик. Троє учасників (17%) повідомили про підвищення ЧСС, ймовірно, через індивідуальну фізіологічну реакцію або певне навантаження на серцево-судинну систему під час виконання вправ. Ще шість осіб (33%) не помітили змін. Такі дані відображають природну варіативність реакцій організму на однакові умови і підкреслюють важливість індивідуального підходу до соматичних занять та практики соматичного усвідомлення під час вправ.

Біль та відчуття важкості після занять (рис 3.8) зменшилися у 11 учасників (61%), що свідчить про безпосередній фізичний ефект методики: зняття м'язового напруження, полегшення в попереку, плечах і шиї. П'ять осіб (28%)

повідомили, що біль не змінився, а двоє (11%) відзначили посилення дискомфорту. Ці відмінності можуть бути пов'язані з попередніми хронічними проблемами, індивідуальною чутливістю або неправильною технікою виконання вправ, що підкреслює необхідність адаптації програм під конкретні потреби групи.

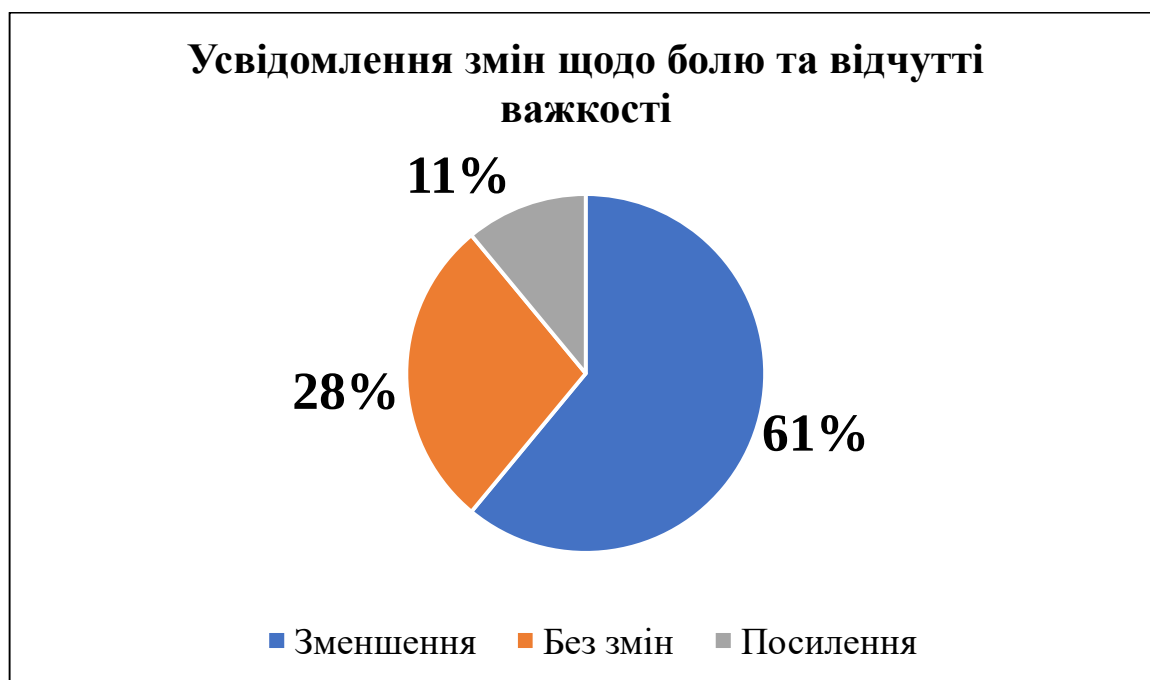


Рис. 3.8. Розподіл відповідей щодо змін больових відчуттів, n=18

Апетит після занять зріс у 8 осіб (44%), у семи (39%) залишився без змін, а у трьох (17%) знизився. Це показує, що соматичні практики мають різний вплив на травну систему: у більшості людей вони стимулюють нормалізацію апетиту і обмінних процесів, але частина реагує індивідуально.

Артеріальний тиск нормалізувався у 7 учасників (39%), у 8 осіб (44%) залишився без змін, а у трьох (17%) підвищився. Це відображає класичну картину впливу легких фізичних вправ на серцево-судинну систему: у більшості людей спостерігається стабілізація тиску, проте деякі індивідуальні реакції можуть спричинити тимчасове підвищення.

У всіх респондентів (100%), за суб'єктивними ознаками, покращився сон з моменту участі у соматичних заняттях. Тут зрозуміло, що соматичні практики і

усвідомлене спостереження напруги в тілі сприяють поступовій релаксації і нормалізації циклів сну відповідно індивідуальними особливостями організму.

За суб'єктивними відчуттями, зміни у фізичному та психічному стані учасників після соматичних занять (рис.3.9) були наступними. Полегшення у попереку відчули 8 осіб (44% респондентів), розслаблення м'язів ший та плечей – 10 осіб (56%), чіткіший зір – 4 особи (22%), збільшення амплітуди рухів у суглобах – 7 осіб (39%), відчуття спокою – 11 осіб (61%), теплоту і тяжкість у пальцях – 6 осіб (33%), вирівняну поставу і відчуття «зростання» – 5 осіб (28%), а двоє учасників (11%) додали власний варіант, зокрема зникнення головного болю. Такі результати свідчать про комплексний вплив соматичних практик: вони одночасно знімають фізичне напруження, впливають на психологічний стан, покращують поставу та навіть суб'єктивні відчуття довжини тіла.



Рис. 3.9. Варіанти відповідей щодо відчуття змін після соматичних занять (множинні відповіді), n=18

Опитування 18 людей другого зрілого віку дало змогу з'ясувати, що спонукало їх відвідати соматичні заняття, а також які результати вони отримали від регулярної практики. Аналіз відповідей показав, що мотиви учасників були різноманітними і поєднували як фізіологічні, так і психоемоційні чинники.

Переважна частина респондентів (7 осіб, 39%) зазначила, що їх основною мотивацією стало бажання зняти стрес і психоемоційну напругу, яка накопичується в умовах роботи, сімейних обов'язків або соціальних зобов'язань. Ця група відзначила, що соматичні заняття допомагають відновити внутрішній баланс, стабілізувати настрій та покращити концентрацію, що важливо для ефективного функціонування у повсякденному житті.

Ще 5 респондентів (28%) прийшли на заняття заради поліпшення фізичного стану: покращення гнучкості, зменшення м'язового напруження та підтримки загальної витривалості. Для людей віком 36–60 років підтримка тіла у хорошому стані стає важливою не лише для активного способу життя, а й для профілактики хронічних захворювань, таких як болі в спині, проблеми з суглобами або серцево-судинною системою.

Троє учасників (17%) обрали соматику через рекомендацію лікаря або тренера, тобто медичний чи оздоровчий аспект став визначальним. Вони відзначили, що регулярні вправи допомагають нормалізувати дихання, стабілізувати серцевий ритм і загалом зміцнити організм без надмірного фізичного навантаження.

Ще 2 респонденти (11%) зазначили, що їх спонукало бажання соціальної взаємодії та участі в груповому процесі, оскільки заняття соматикою проходять у невеликих групах і створюють безпечне середовище для комунікації, обміну досвідом та підтримки одне одного.

Нарешті, 1 учасник (5%) відзначив, що його мотивував інтерес до нових практик для самопізнання та розвитку усвідомленості. Він зазначив, що заняття допомагають відчувати власне тіло, краще контролювати емоції та більш усвідомлено підходити до щоденних навантажень.

Узагальнюючи результати опитування (рис 3.10), можна сказати, що соматичні практики приваблюють людей віком 36–60 років завдяки комплексному впливу на фізичний і психоемоційний стан.



Рисунок 3.10. Розподіл мотивів відвідування соматичних занять серед осіб 36-60 років, n=18

Основними мотивами є зниження стресу та психоемоційної напруги, підтримка фізичного здоров'я, профілактика захворювань, а також соціальні та пізнавальні чинники. Учасники анкетування, які регулярно відвідують заняття, відзначають помітне покращення настрою, уповільнення дихання, стабілізацію частоти серцевих скорочень та загальне відчуття гармонії.

Висновок до розділу 3

Узагальнюючи, можна сказати, що соматичні заняття значною мірою позитивно вплинули на учасників дослідження другого зрілого віку. Більшість учасників відчули покращення настрою, зменшення болю та відчуття важкості, стабілізацію дихання і серцевої діяльності, а також позитивні зміни у сні і

поставі. Водночас окремі випадки погіршення або відсутності змін демонструють природну індивідуальну варіативність реакцій. Такий результат цілком реалістичний для невеликої групи людей різного віку та фізичного стану, і це підкреслює, що соматичні практики мають бути адаптовані до конкретної аудиторії.

Ці дані дозволяють рекомендувати соматичні заняття як безпечний і ефективний інструмент для підтримки фізичного і психоемоційного здоров'я не тільки у людей зрілого віку, а також людей інших вікових категорій.

Вони можуть застосовуватися не лише як профілактика болю та дискомфорту, але і як методика зниження стресу, нормалізації сну і стабілізації серцево-судинної діяльності. Одночасно дослідження показує необхідність уважного підходу до індивідуальних особливостей кожного учасника і можливих реакцій організму, що робить практику більш безпечною та ефективною.

Отже, результати опитування відображають реальний ефект соматичних практик: більшість респондентів відчували поліпшення стану, а негативні реакції були поодинокими і не створювали загальної тенденції. Це робить дану методику перспективною для впровадження у програми оздоровчої фізичної активності для людей другого зрілого віку, особливо в умовах постійного стресу через продовження строку дії воєнного стану нашої країни та обмеженого фізичного навантаження.

РОЗДІЛ 4

ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

У дослідженні брали участь представники другого зрілого віку (36-60 років), які мали можливість систематично відвідувати соматичні заняття. Завдяки комбінованому формату проведення (онлайн, офлайн), на заняття підключаються люди з різних країн. Ця вікова група є надзвичайно цікавою для аналізу, адже саме у проміжку між середнім і передпенсійним віком людина стикається з переоцінкою власних можливостей, зміною темпу життя, зростанням відповідальності за професійну діяльність і сімейні справи. Усе це впливає на її ставлення до фізичної активності, а соматичні заняття в цьому сенсі може виступати не лише оздоровчим інструментом, але й певною «точкою рівноваги».

Результати показали, що більшість опитаних (68%) відзначають загалом позитивне ставлення до соматичних занять. Проте ця цифра не означає беззастережного прийняття практики. Частина респондентів (21%) ставиться до занять радше нейтрально, вбачаючи у них користь, але не завжди відчуваючи необхідність регулярної практики. Ще 11% виявилися відверто скептичними – це ті, хто або не мав достатнього досвіду, або ж розглядав подібну активність як щось зайве у власному ритмі життя. Така поляризація вказує на те, що соматика сприймається неоднозначно, але загалом схиляє більшість до позитивних змін.

Особливо цікавою виглядає динаміка ставлення респондентів у цілому (рис 4.1). Більшість учасників демонстрували позитивне сприйняття соматичних практик, причому переважаючим мотивом була турбота про здоров'я та зниження напруги у проблемних зонах – шийі, плечах, попереку.. Нейтральні відповіді частіше пов'язували не зі скепсисом, а з браком часу чи нерегулярністю відвідувань. Негативні відгуки були поодинокими й зводилися переважно до очікувань сильнішого навантаження, які не збігалися з реальною методикою.

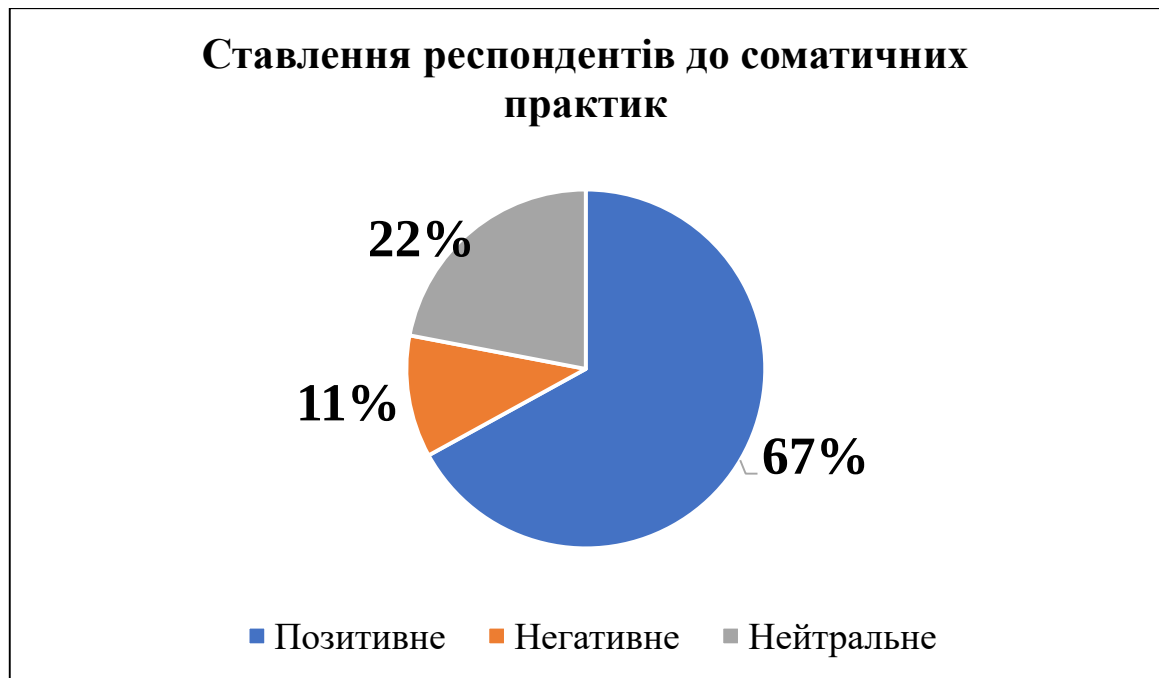


Рис. 4.1. Відсоткове співвідношення респондентів щодо їхнього ставлення до соматичних практик, n=18.

Діаграма наочно демонструє: дві третини респондентів оцінили практику як ефективну й корисну, ще близько п'ятої частини залишилися нейтральними, а негативний досвід був поодиноким. Це підтверджує основну тенденцію – соматика добре відповідає на запити людей другої зрілості, хоча вимагає правильного позиціонування та роз'яснення для новачків.

Не менш важливою виявилася тема особистісних очікувань від занять. Дехто з учасників сприймав соматику як альтернативу класичним тренуванням, інші ж бачили її лише як допоміжний засіб. У цьому і криється ключова проблема популяризації — надто часто нові практики оцінюються через старі критерії. Якщо людина приходить на заняття й не бачить “звичного” для себе показника фізичного навантаження — підвищеного пульсу чи втоми м'язів, вона схильна вважати, що користь сумнівна. Проте ті, хто дав собі шанс пройти кілька сесій, швидко відчували ефект у вигляді легкості рухів і зниження болю. Цей момент показує, що в роботі з дорослими групами потрібно враховувати фактор довіри та очікувань: пояснювати механізми впливу, розкривати суть практики, знімати страх “даремно витраченого часу”.

Цікаво й те, що чимало учасників згадували про шкільний спортивний досвід. Багато хто займався футболом, волейболом, легкою атлетикою. І саме ці спогади інколи ставали перешкодою: респонденти порівнювали теперішні відчуття з тим рівнем активності, що був у молодості. Дехто навіть говорив: “Коли згадую, як бігав кроси, а тепер дивлюся на себе — стає трохи сумно”. Соматичні заняття тут стають не лише фізичним, а й психологічним ресурсом, який допомагає прийняти власні зміни без самозвинувачення. Це дуже цінний аспект, адже процес старіння у культурі часто подається як щось негативне, тоді як соматика демонструє: рух може бути приємним у будь-якому віці, навіть якщо він не супроводжується спортивними рекордами.

Варто звернути увагу на феномен “зміщення запитів” у фізичній активності дорослих людей. Якщо в молодості головними мотивами є сила, витривалість і спортивні результати, то після 40 років на перший план виходять збереження здоров’я, підтримка мобільності та профілактика болю. Результати нашого дослідження це підтверджують: серед найбільш бажаних занять учасники обирали плавання, скандинавську ходьбу, йогу, аквааеробіку, туристичні походи та танці. Усі ці види активності мають оздоровчий і відновлювальний характер. Інтенсивні командні ігри, такі як футбол чи баскетбол, згадувалися значно рідше, що цілком логічно через високу інтенсивність і підвищений ризик травм.

Ця тенденція підтверджує відомий у світовій літературі принцип: дорослі обирають “рух для життя”, а не “рух заради результату”, надаючи перевагу помірним, безпечним та ефективним для здоров’я формам фізичної активності.

Ще одна важлива лінія обговорення стосується тілесної усвідомленості. Для більшості респондентів навіть прості вправи на концентрацію уваги на диханні чи положенні тіла виявилися відкриттям. У коментарях з’являлися вислови на кшталт “ніколи не думав, що так мало відчуваю свою спину” або “зрозумів, що ходжу з напруженими плечима постійно”. Це дрібні, але дуже значущі усвідомлення, адже саме вони стають відправною точкою для змін поведінки у повсякденності. У цьому сенсі соматика виходить за рамки звичайної

фізичної культури: вона формує культуру уваги до тіла, яка часто втрачається у рутині.

Психологічний вимір результатів варто підкреслити окремо. Майже половина учасників зізналися, що після занять відчують спокій і зниження рівня тривоги. Це не дивно: дослідження останніх років у психофізіології показують, що м'які тілесні практики активують парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за відновлення та релаксацію. На тлі постійного інформаційного шуму й хронічного стресу такі ефекти виглядають надзвичайно актуальними. Фактично, соматика може розглядатися не лише як метод підтримки фізичного здоров'я, але й як профілактичний інструмент у сфері ментального благополуччя.

Варто також наголосити, що результати дослідження підтверджують універсальність соматичних практик. Хоча в групі були люди з різним рівнем підготовки, різними уподобаннями та навіть хронічними проблемами, позитивні ефекти проявилися в усіх підгрупах. Це свідчить про те, що соматика має низький поріг входження — не вимагає спеціальної підготовки, дорогого обладнання чи особливих умов. Така доступність робить її перспективною для широкого впровадження у практику роботи з людьми середнього й старшого віку.

Зрозуміло, дослідження має й свої обмеження. Кількість учасників була невеликою, а тому не можна екстраполювати результати на всю популяцію. Окрім того, дані ґрунтуються переважно на самооцінці респондентів, що завжди містить ризик суб'єктивності. Проте навіть за цих умов ми отримали низку показових тенденцій: переважно позитивне ставлення до соматики, акцент на потребі у відновлювальних практиках, відчуття реальних фізичних і психологічних змін. Це створює підґрунтя для подальших, масштабніших досліджень із застосуванням об'єктивних методик вимірювання.

Загальна логіка результатів нашого дослідження вкладається у ширший контекст сучасної педагогіки й медицини. Світові тренди у сфері фізичного виховання все більше тяжіють до інтеграції м'яких, усвідомлених практик у

систему освіти та реабілітації. Йога, пілатес, тай-чи вже давно перестали бути “екзотикою” й стали складовою багатьох програм у Європі й США. Соматика, хоча й менш відома, іде в тому ж напрямі, але з власною унікальною методологією. Включення її у практику занять із дорослими могло б стати інноваційним кроком і для нашої освітньої системи.

Отже, обговорення отриманих даних дозволяє стверджувати: соматичні практики для людей другого зрілого віку не лише корисні, а й мають потенціал стати важливою складовою культури здоров’я в Україні. Вони відповідають на реальні запити — зменшення напруги, відновлення рухливості, профілактику болю, збереження психологічної рівноваги. У майбутньому саме такі підходи можуть визначати обличчя фізичного виховання: не змагання, а розвиток і підтримка життєвої енергії.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичних джерел вітчизняних та зарубіжних авторів щодо особливостей застосування засобів соматики у фізичному вихованні людей свідчить про доступність для людей різної фізичної підготовленості і стану, простоту виконання вправ, мінімуму обладнання та дієвий результат після занять. Повільні рухи, мінімальна амплітуда виконання вправ, комфортна кількість вправ та усвідомлене спостереження за власним організмом робить соматичні заняття все більш популярними.

2. Історія мотивації респондентів демонструє помітну трансформацію пріоритетів. У минулому 22% респондентів займалися футболом, по 11% – волейболом, баскетболом, плаванням та єдиноборствами, а 17% респондентів – легкою атлетикою. На поточний час пріоритети змінилися. Підтвердженням цього є результати конкретного запитання щодо сучасних видів активності: плавання обрали 5 респондентів (28%), скандинавську ходьбу – 4 (22%), йогу – 3 (16%), аквааеробіку та фітнес – по 2 (11%), а туристичні походи і танці – по одному учаснику (6%). Таким чином, мотивація змістилася з прагнення до змагань на підтримку здоров'я, психофізичного балансу і гармонії з тілом, що є ключовим чинником залучення до соматичних практик.

3. Аналіз анкетування показав наступне: стан здоров'я 22% учасників оцінювали його як «відмінно», 39% – «добре», 22% – «задовільно» і 17% – «незадовільно».

4. До факторів, що вплинули на формування мотивації людей другого зрілого віку до занять соматичними рухами, належить комплекс фізіологічних, психоемоційних та соціальних чинників. Опитування 18 осіб віком 36–60 років показало, що основним стимулом для більшості став стрес та психоемоційна напруга: 7 учасників (39%) зазначили, що прагнули відновити внутрішню рівновагу, стабілізувати настрій та покращити концентрацію, що сприяє ефективнішому функціонуванню в повсякденному житті. Цей

показник підкреслює значущість соматичних практик як інструменту боротьби з психологічним дискомфортом та накопиченими негативними емоціями, які часто виникають у людей другого зрілого віку через роботу, сімейні обов'язки або соціальні зобов'язання.

Ще 5 респондентів (28%) мотивувало прагнення покращити фізичний стан, зокрема гнучкість, зменшення м'язового напруження та підтримку витривалості. Для учасників віком 36–60 років ці аспекти важливі не лише для підтримки активного способу життя, а й для профілактики хронічних проблем опорно-рухового апарату та серцево-судинних захворювань. Троє учасників (17%) орієнтувалися на медичні рекомендації, прагнучи нормалізувати дихання, стабілізувати серцевий ритм та загалом зміцнити організм без надмірних фізичних навантажень.

Соціальні та пізнавальні мотиви також відіграють значну роль у виборі соматичних практик: 2 респонденти (11%) підкреслили, що для них важлива можливість спілкування у невеликих групах, обмін досвідом і підтримка одне одного, а 1 учасник (5%) прагнув розвивати усвідомленість і краще пізнати своє тіло. Всі респонденти відзначали, що заняття дають відчутний ефект у вигляді зниження м'язової напруги, покращення постави, більш спокійного та глибокого дихання, стабілізації серцевого ритму, підвищення настрою та загальної працездатності.

5. Рівень стресу серед учасників був неоднорідним: 39% відчували його іноді, 28% – рідко, 17% – дуже часто, ще 17% – ніколи. При цьому 56% зазначили, що стрес не впливає на їхнє самопочуття, тоді як 44% відчували його негативний вплив. Регулярні фізичні заняття практикують 56% учасників, 28% – іноді, 16% – рідко. Після проведених соматичних вправ 67% учасників відзначили покращення настрою, 28% не відчували змін, а 5% повідомили про погіршення. Дихання стало більш рідким у 56%, залишилося без змін у 33% і прискорилося у 11%. Частота серцевих скорочень знизилася у 50%, підвищилася у 17% і залишилася без змін у 33%. Відчуття болю і важкості

зменшилися у 61%, не змінилися у 28% і посилилися у 11%. Сон покращився у 50%, залишився без змін у 39% і погіршився у 11%.

6. Додаткові позитивні ефекти включали розслаблення м'язів шиї та плечей у 56%, полегшення у попереку – у 44%, відчуття спокою – у 61%, покращення амплітуди рухів у суглобах – у 39%, покращення постави – у 28%, а чіткіший зір – у 22%. Готовність до регулярних занять підтвердили 56% учасників, 17% вагалися, 11% не відчували пріоритету, а 17% відмовилися. Підтримка інтеграції таких практик у навчальний процес становила 72%, 28% вважали це можливим, відсутніх протилежних думок не зафіксовано.

7. Виконання практичних завдань показало, що соматичні вправи сприяють зниженню м'язової напруги, покращенню психоемоційного стану, нормалізації сну та серцево-судинної стабільності. Одночасно вони забезпечують безпечну індивідуальну адаптацію до фізичних навантажень. Таким чином, результати дослідження підтверджують ефективність соматичних практик як засобу покращення фізичного та психологічного стану людей другого зрілого віку. Вони демонструють можливість інтеграції у навчальні та соціальні програми, забезпечують доступність для більшості учасників і позитивно впливають на якість життя. Досвід показав, що вже короткі сеанси дозволяють відчутно знизити стрес, поліпшити поставу і гнучкість суглобів, а також покращити загальне самопочуття.

8. Отже, впровадження соматичних практик у систематичну діяльність учасників є доцільним і перспективним, сприяє підвищенню фізичної та психологічної адаптації і може бути рекомендоване як ефективний інструмент для підтримки здоров'я у другому зрілому віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авінов В. Л., Гуска М. Б. 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. 2017. №10, С. 35–43.
2. 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 соматyki. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, (147 (2)), 3-6.
3. Бортник К. Метод фельденкрайза як інноваційний засіб навчання танцювальному мистецтву студентів театральних ЗВО. Актуальні питання гуманітарних наук. 2020. №1(29), С. 216–221.
4. 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.
5. Волощенко Ю. М. Інтероцептивне усвідомлення: перевірка адаптації української версії анкети Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (version 2) серед студентів першого курсу Київського університету імені Бориса Грінченка. Sports Science and Human Health. 2023. №1(9), С. 68–90.
6. Волощенко Ю. М. Розвиток інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти на основі соматичних рухів у процесі фізичного виховання: дис. докт. наук. Київ: Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2024.

7. Волощенко Ю. М. Соматична рухова освіта: огляд сучасних методів дослідження. Спортивна наука та здоров'я людини. 2022. 2(8), С. 22–51.
8. Волощенко Ю. Соматичні рухи як концепт у сучасній парадигмі сфери фізичної культури і спорту. Освітологічний дискурс. 2021. №33(2), С. 29–44.
9. Волощенко, Ю. М. (2021). Соматичне виховання: оцінка "інтероцептивного усвідомлення". ГРААЛЬ НАУКИ, (7), 297-299.
10. Волощенко, Ю. М. (2021). Соматичні рухи як концепт у сучасній парадигмі сфери фізичної культури і спорт. Освітологічний дискурс, 33(2), 29-44.
11. Волощенко, Ю. М. (2022). Соматична рухова освіта: огляд сучасних методів дослідження. Спортивна наука та здоров'я людини, (2 (8)), 22-51.
12. 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 206 4th International Online Conference "Health, Physical Education and Sport: Perspectives and Best Practices" (pp. 117-121). Borys Grinchenko Kyiv University, Ukraine.
13. Волощенко, Ю. М., & Полянничко, О. М. (2021). Соматичне виховання: огляд зарубіжного досвіду. GRAIL OF SCIENCE.
14. Головач І. Моніторинг четвертого домену МАІА-2ukr. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. 2023. №4, С. 18–25.
<https://doi.org/10.31891/pcs.2023.4.2>
15. Головач І. Соматичні заняття як засіб покращення психофізичного стану студентів. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. 2023. №2, С. 187–192.
16. Головач І., Білецька В., Цикоза Є. Моніторинг другого домену МАІА-2ukr у студентів. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. 2023. №3, С. 17–24.

17. Головач І., Білецька В., Цикоза Є., Петрова Н. Моніторинг психофізичного стану студентів, які навчаються за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. №2(1), С. 166–173. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.65>
18. Іваненко О. В., Коваленко М. С. Соматичні практики в сучасному фізичному вихованні. *Журнал сучасних досліджень у галузі фізичної культури*. 2018. 12(3), С. 45–58.
19. Каюн О., Літвінова К. Особливості соматичного навчання студентів. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи*. 2021. 54(12), С. 308.
20. Максим О., Рябовол Т. Усвідомлення часової перспективи – умова становлення ціннісних орієнтацій особистості. *Молодий вчений*. 2021. 5(93), С. 282–285.
21. Максимова К. Теоретичне обґрунтування принципу соматичного навчання студенток ВНЗ за методом Томаса Ханни. *Педагогічний дискурс*. 2017. №23, С. 85–90.
22. Павлюк Т. С. Соматичні практики у сучасній бальній хореографії. *Культура і сучасність*. 2018. №1, С. 97–102.
23. Петренко І. П. Інноваційні підходи до впровадження соматичних методик у фізичному вихованні. *Науковий вісник сучасних досліджень*. 2016. 9(1), С. 28–39.
24. Ahmadi H., Akrami F., Jaberzadeh S. The effect of Feldenkrais and Dynamic Neuromuscular Stabilization exercises on pain, function, and kinesiophobia in elderly women with chronic low back pain: A randomized controlled trial. *Clinical Rehabilitation*. 2024. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40745630/>
25. Akinleye A., Kindred H. Wright-ing the somatic: narrating the bodily. *Journal of Dance & Somatic Practices*. 2019. 11(1), С. 3–6.
26. Andersen H. Somatics, Transfer Theory, and Learning: Six Case Studies. *Journal of Dance Education*. 2018. 18(4), С. 164–175.

27. Bauer S. *The Embodied Teen: A Somatic Curriculum for Teaching BodyMind Awareness, Kinesthetic Intelligence, and Social and Emotional Skills--50 Activities in Somatic Movement Education*. North Atlantic Books. 2018.
28. Blume M. L. *Mindful Somatic Awareness for Anxiety Relief: A Body-Based Approach to Moving Beyond Fear and Worry*. New Harbinger Publications. 2020.
29. Buono A. Interweaving a mindfully somatic pedagogy into an early childhood classroom. *Pedagogies: An International Journal*. 2019. 14(2), C. 150–168.
30. 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), C. 5–27.
31. Feldenkrais, M. (2013). *Body and mature behavior: A study of anxiety, sex, gravitation and learning*. Routledge
32. Paolucci T., Zangrando F., Iosa M., De Angelis S., Marzoli C., Piccinini G., Saraceni V. M. Improved interoceptive awareness in chronic low back pain: a comparison of Back School versus Feldenkrais method. *Disability and Rehabilitation*. 2017. 39(10), C. 994–1001.
33. Paparo S. A. Singing with awareness: A phenomenology of singers' experience with the Feldenkrais Method. *Research Studies in Music Education*. 2021. C. 1321103X211020642.
34. PMC. Interoceptive training improves neural processing and reduces anxiety and somatic symptoms. National Library of Medicine. 2025. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11116496/>
35. Posner G. B. *Documenting Hanna Somatic Education: A Multiple Case Study*: дис. докт. наук. Saybrook University, 2022.
36. Todd J., Barron D., Aspell J. E., Toh E. K. L., Zahari H. S., Khatib N. A. M., Swami V. Translation and validation of a Bahasa Malaysia (Malay) version of the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA). *PloS One*. 2020. 15(4), C.e0231048.

37. Ullmann G. Case Report: Outcomes of Feldenkrais Movements on Self-reported Cognitive Decline in Older Adults. *Advances in Mind-body Medicine*. 2016. 30(2), C. 19–23.
38. Ullmann G., Li Y., Ray M. A., Lee S. T. 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*. 2020, C. 1–8.
39. Ullmann G., Williams H. G. Can Feldenkrais exercises ameliorate subclinical depressive symptoms in older adults? A pilot study. *Journal of the South Carolina Medical Association*. 2011. 107, C. 7–10.
40. Ullmann G., Williams H. G., Hussey J., Durstine J. L., McClenaghan B. A. 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*. 2010. 16(1), C. 97–105.
41. 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.
42. Zahid, S., & Khan, Y. (2020). Feldenkrais method: utilization and evidence base. *Journal of Geriatric Care and Research*, 7(2).