



УДК 796.015:159.947-053.8

## MOTIVATION OF SECOND-AGED PEOPLE TO PARTICIPATE IN SOMATIC MOVEMENT CLASSES

### МОТИВАЦІЯ ЛЮДЕЙ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ДО УЧАСТІ В ЗАНЯТТЯХ З СОМАТИЧНИХ РУХІВ

**Holovach I.I. / Головач І.І.***PhD (Physical Education and Sport), as. prof. / канд. фіз. вих. доц.  
ORCID: 0000-0001-7669-5070***Myshkoriz O.O. / Мишкоріз О.О.***second-level master's degree student  
здобувач вищої освіти другого магістерського рівня  
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University,  
18/2 Bulvarno-Kudriavska Str, Kyiv, Ukraine, 04053  
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка,  
м. Київ, Бульварно-Кудрявська, 18/2, 04053*

**Анотація.** В роботі розглядаються фактори, що вплинули на мотивацію людей другого зрілого віку до занять соматичними рухами. Соматичні заняття (уроки) у фізичному вихованні дорослого населення України - це новий напрям відродження контролю розуму над рухами тіла. Засновник соматичних занять американський дослідник Томас Луїз Ханна, який відзначив спільні характеристики у методах Фредеріка Мат'яса Александра, Ельзи Гіндлер, Моше Фельденкрайза та створив новий потужний напрям соматичної рухової освіти для покращення здоров'я людей різних вікових категорій. Соматичні заняття – різновид тілесно-рухових практик, у яких центральним механізмом є усвідомлення людиною власних відчуттів тіла та якості руху (тілесна свідомість), а метою – саморегулювання та контроль через рух і увагу. Така концентрація уваги відрізняє соматичні заняття від звичайного заняття з фізичного виховання, користь досягається не інтенсивністю, а зміною способу сприйняття тілесних сигналів й організації власного руху. Мета дослідження - визначення основних факторів мотивації людей другого зрілого віку до занять соматичними рухами.

**Ключові слова:** люди другого зрілого віку, мотивація, інтероцептивне усвідомлення, соматична рухова освіта, соматичні уроки, соматичний рух.

#### Вступ.

Реалії нашого українського сьогодення вимагають від населення не тільки високої фізичної працездатності і здоров'я, а також розуміння що, відбувається взагалі та яких змін потребує зараз. В умовах військового стану країни, вкрай важливо тримати контроль, самоконтроль та відновлюватися. На наш погляд, найбільше фізичне та психологічне навантаження мають люди другого зрілого віку, адже вони виконують не тільки свою основну роботу а ще утримують своїх дітей та пристарілих батьків цілодобово. Можливості занять у фітнес-центрі або у тренажерній залі немає, бо більшість закладів відключені від опалення та



електроенергії. Ми знаємо, що фізичні вправи допомагають людині впоратися зі стресом, покращують самопочуття, повертають контроль над ситуацією. Але як поєднати і роботу і побутові потреби в умовах дефіциту ресурсів? На наш погляд, для стабілізації життя доречно використовувати заняття з соматичних рухів [1,2,7]. Соматичні заняття мають потенціал задовольнити певні потреби людини і зменшити фізичне напруження і емоційний стрес [6]. Соматичні заняття проводять оф лайн та онлайн, що дає змогу людям бути присутнім, навіть якщо не має фізичної можливості приїхати на заняття.

Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить про позитивний вплив соматичних занять. Зокрема, це висвітлено у роботах українських науковців О. Каюн, К. Літвінової, І. Головач, Ю. Волощенко, а також К. Максимової, Т.Павлюк, Бортник К, які розглядали специфіку соматичної освіти студентів [3,4,5]. Для людей інших вікових категорій таких досліджень немає. Одже, дослідження мотивації людей другого зрілого віку до занять з соматичних рухів є актуальним та доречним.

Ми провели анкетування людей другого зрілого віку (36-60 років), які займаються соматичними рухами. 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. Дослідження проводилося на базі Київського столичного університету імені Бориса Грінченка під час соматичних занять з Ю. Волощенком.

Наше дослідження проведено для реалізації наукової теми кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту «Інноваційні технології навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні та спорті» (державний реєстраційний номер 0124U000490). Для досягнення мети дослідження були застосовані наступні методи:

- теоретичний аналіз та систематизація науково-методичної літератури з питань соматичних практик і фізичного виховання;
- соціологічний метод (анкетування) людей другого зрілого віку з метою

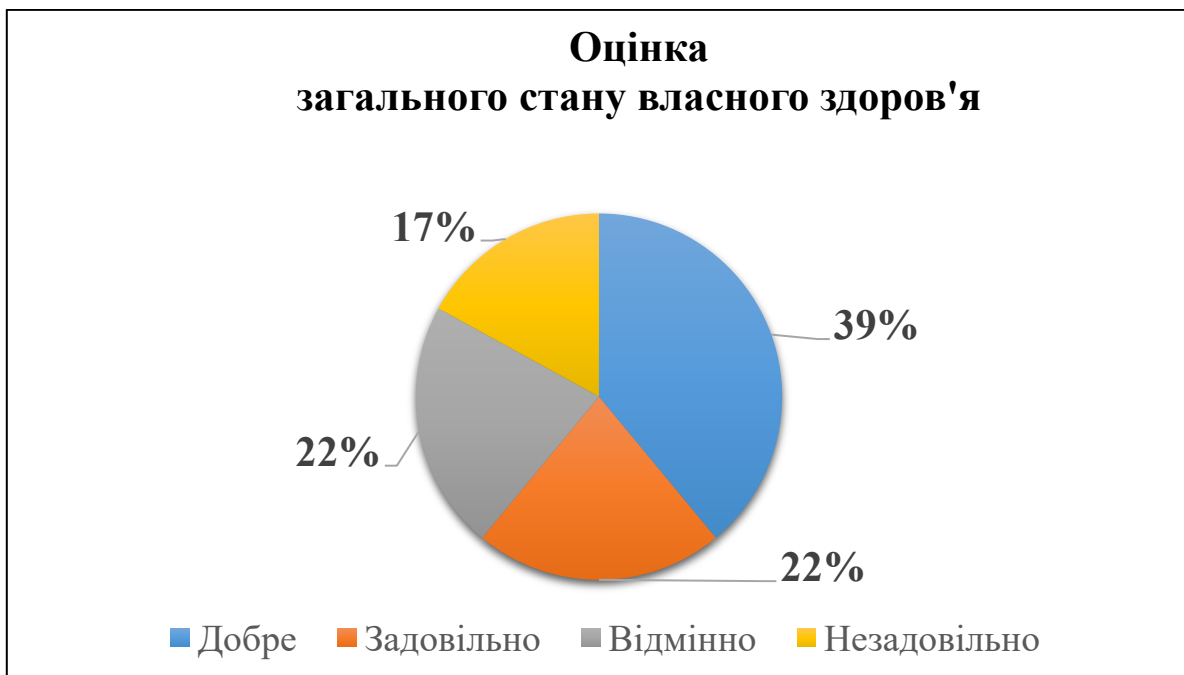


вивчення їхнього самопочуття, факторів мотивації до участі у соматичних заняттях;

➤ методи математичної статистики.

#### *Виклад основного матеріалу дослідження*

Аналіз анкетування свідчить наступне. На перше питання «Як Ви оцінюєте свій загальний стан здоров'я?» (рисунок 1) відповіді розподілилися так: 4 учасники (22% респондентів) оцінили його як «відмінний», 7 учасників (39% респондентів) - як «добрий», ще 4 (22% респондента) зазначили «задовільний» рівень. Водночас 3 учасника (17% респондентів) визначили свій стан «незадовільним».



**Рисунок 1 - Відсоткове співвідношення відповідей респондентів на питання з анкети «Як Ви оцінюєте свій загальний стан здоров'я?», n=18**

*Джерело: авторів*

Це демонструє наступне: хоча більшість респондентів 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

Друге питання було щодо бажання фізкультурно-оздоровчої діяльності «Яким видом фізичної активності Вам хотілося б займатися зараз?», рисунок 2.

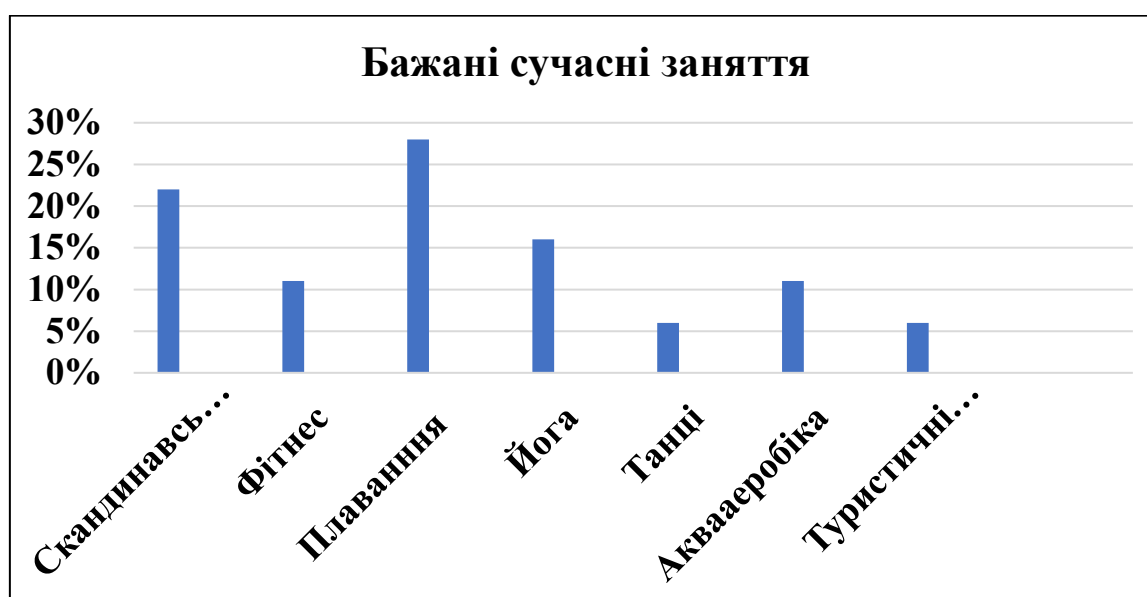


Рисунок 2 - «Яким видом фізичної активності Вам хотілося б займатися зараз?», n=18

Найбільший показник отримало плавання (28% респондентів), скандинавська ходьба (22% респондентів) та йога (16% респондентів). По дві особи віддали перевагу аквааеробіці та фітнесу (по 11 % респондентів), а окремі учасники (по одній особі, тобто 6% респондентів) зазначили туристичні походи та танці.

Отже, сьгоднішні 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.

У третьому питанні ми досліджували, наскільки часто учасники відчувають сильний стрес у повсякденному житті. Три особи (17% респондентів) відповіли, що «ніколи» не стикаються з подібним станом. П'ятеро (28% респондентів) обрали варіант «рідко». Найбільш чисельна група – сім учасників (38% респондентів) – відзначили, що стрес трапляється «іноді». Ще троє (17% респондентів) 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 відчуває його.

Четверте питання стосувалося впливу стресу на загальне самопочуття. Десять учасників (56% респондентів) відповіли, що стан не змінюється, тоді як вісім (44% респондентів) 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 наших учасників соматичні рухи стали своєрідним засобом перезавантаження, який допомагає зберегти рівновагу без змагання й травматизації. Таке «перезавантаження» відбувається завдяки усвідомленому спостереженню під час виконання вправ та обговоренням отриманого досвіду після заняття. Якщо фокус уваги повертається до напруженого м'яза, наприклад, руки, то людина розуміє це і відбувається розслаблення потрібної ділянки.

У п'ятому питанні учасники оцінювали, 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». Такі результати



підтверджують дані попередніх питань: емоційна напруга має хвилеподібний характер і не завжди переростає у хронічний стрес, але впливає на учасників. 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.

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.

Шосте питання було спрямоване на визначення готовності учасників до регулярних занять соматичними практиками. Позитивно відповіли десятеро учасників (56% респондентів), троє (17% респондентів) обрали варіант «важко сказати», ще двоє (11%) погодилися, але визнали, що це «не пріоритет», і троє (17% респондентів) 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.

Сьоме питання було про зміну настрою після заняття. Більшість учасників - 12 осіб (67% респондентів) - відзначили покращення настрою. Це свідчить про помітний позитивний ефект, який соматичні вправи надають на психоемоційний стан. Одночасно п'ять осіб (28% респондентів) повідомили, що їхній настрій не змінився, а лише одна людина (6% респондентів) 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.

Також відмічено (питання вісім), що біль та відчуття важкості після занять зменшилися у 11 учасників (61%), що свідчить про безпосередній фізичний



ефект методики: зняття м'язового напруження, полегшення в попереку, плечах і ший. П'ять осіб (28% респондентів) повідомили, що біль не змінився, а двоє (11% респондентів) відзначили посилення дискомфорту. Ці відмінності можуть бути пов'язані з попередніми хронічними проблемами, індивідуальною чутливістю або занадто великим зусиллям під час виконання вправ, що підкреслює необхідність адаптації програм під конкретні потреби групи.

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

Узагальнюючи результати опитування (рисунок 3), можна сказати, що соматичні практики приваблюють людей віком 36–60 років завдяки комплексному впливу на фізичний і психоемоційний стан.



**Рисунок 3 - 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.

### **Висновки**

В результаті дослідження було визначено фактори, що вплинули на формування мотивації людей другого зрілого віку до занять соматичними рухами. Це комплекс фізіологічних, психоемоційних та соціальних чинників. Наше дослідження свідчить, що основними стимулами для більшості учасників став стрес, психоемоційна напруга, стан здоров'я, прагнення відновити внутрішню рівновагу, стабілізувати настрій та покращити концентрацію, що сприяє ефективнішому функціонуванню в повсякденному житті. Ці показники підкреслюють 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.

Отримано: додаткові мотиваційні фактори включали розслаблення м'язів шиї та плечей у 56% респондентів, полегшення у попереку – у 44% респондентів, відчуття спокою – у 61% респондентів, покращення амплітуди рухів у суглобах – у 39% респондентів, покращення постави – у 28% респондентів, а відчуття покращення зору – у 22% респондентів.

Підтверджено: результати нашого дослідження підтверджують ефективність соматичних практик як засобу покращення фізичного та психологічного стану людей другого зрілого віку. Вони демонструють можливість інтеграції соматичних занять у навчальні та соціальні програми, забезпечують доступність для більшості учасників і позитивно впливають на якість життя.

**Вираз вдячності.**

*Щиро дякуємо групі учасників анкетування та особисто доценту кафедри фізичного виховання і базової загальновійськової підготовки, доктору філософії з фізичної культури і спорту Юрію Миколайовичу Волощенко за організацію та проведення соматичних занять, професіоналізм, турботу й розуміння.*

**Література:**

1. Андрєєва, О. В., Волощенко, Ю. М., Довгич, О. О., Коробейнікова, І. Г., & Дем'янчук, Д. О. (2017). Корекція фізичного стану чоловіків зрілого віку другого періоду засобами соматіки. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, (147 (2)), 3-6.
2. Бортник К. Метод фельденкрайза як інноваційний засіб навчання танцювальному мистецтву студентів театральних ЗВО. Актуальні питання гуманітарних наук. 2020. №1(29), С. 216–221.
3. Волощенко Ю. Соматичні рухи як концепт у сучасній парадигмі сфери фізичної культури і спорту. Освітологічний дискурс. 2021. № 33(2). С. 29–44.
4. Головач І. Соматичні заняття як засіб покращення психофізичного стану студентів. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. 2023. №2, С. 187–192.
5. Каюн О., Літвінова К. Особливості соматичного навчання студентів. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи. 2021. 54(12), С. 308.
6. Максимова К. Теоретичне обґрунтування принципу соматичного навчання студенток ВНЗ за методом Томаса Ханни. Педагогічний дискурс. 2017. №23, С. 85–90.
7. Павлюк Т. С. Соматичні практики у сучасній бальній хореографії. Культура і сучасність. 2018. №1, С. 97–102.



### References.

1. Андреева, О. В., Волощенко, Ю. М., Довгич, О. О., Коробейнікова, І. Г., & Дем'янчук, Д. О. (2017). Correction of the physical condition of men of the second mature age using somatic methods. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, (147 (2)), 3-6.
2. Бортник, К. (2020). The Feldenkrais method as an innovative means of teaching dance art to students of theater higher education institutions. Актуальні питання гуманітарних наук, №1(29), С. 216–221.
3. Волощенко, Ю. М. (2021). Somatic movements as a concept in the modern paradigm of physical culture and sports. Освітологічний дискурс, 33(2), 29-44.
4. Holovach, I. (2023). Somatic lessons as a means of improving students' psychophysical condition. Physical culture and sport: scientific perspective (2). с. 187-192. ISSN 2786-6645
5. Каюн, О., Літвінова, К. (2021). Peculiarities of somatic learning of students. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи, 54(12), С. 308.
6. Максимова, К. (2017). Theoretical substantiation of the principle of somatic training of female university students using the Thomas Hanna method. Педагогічний дискурс, №23, С. 85–90.
7. Павлюк, Т. С. (2018). Somatic practices in modern ballroom choreography. Культура і сучасність, №1, С. 97–102.

**Abstract.** *The article examines the factors that influenced the motivation of people of the second mature age to engage in somatic movements. Somatic movement classes (lessons) in the physical education of the adult population of Ukraine are a new direction in the revival of mental control over body movements. The founder of somatic exercises is American researcher Thomas Louis Hanna, who noted common features in the methods of Frederick Matthias Alexander, Elsa Gindler, and Moshe Feldenkrais and created a powerful new direction in teaching somatic movements to improve the health of people of different age groups. Somatic exercises are a type of physical movement practices in which the central mechanism is a person's awareness of their own bodily sensations and the quality of movement (body awareness), and the goal is self-regulation and control through movement and attention. This concentration of attention distinguishes somatic classes from regular physical education classes; the benefit is achieved not by intensity, but by changing the way you perceive bodily signals and organize your own movement. The purpose of the study is to identify the main factors that motivate people of second adulthood to engage in somatic movements.*

**Key words:** *second-aged people, motivation, interoceptive awareness, somatic education, somatic lessons, somatic movement classes.*