

ГОЛОВАЧ Інна

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

<https://orcid.org/0000-0001-7669-5070>;i.holovach@kubg.edu.ua**КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО СТАНУ ЛЮДЕЙ ЗАСОБАМИ СОМАТИЧНИХ РУХІВ**

Наведені в статті матеріали продовжують дослідження наукової теми «Інноваційні технології навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні та спорті» (державний реєстраційний номер: 0124U000490).

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. Це, своєю чергою, потребує розшуку ефективних засобів підтримки та корекції як фізичного, так і психологічного здоров'я населення.

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 різного віку може стати важливою складовою у покращенні якості життя, особливо в умовах постійного стресу та інформаційного тиску.

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. У контексті соматичних практик, розвиток свідомості проходить шлях від безпосереднього чуттєвого сприйняття до глибокого наукового осмислення дійсності, реалізується у поступовому розширенні своїх відчуттів і розумінні власного фізичного досвіду, що, у свою чергу, впливає на загальний психоемоційний стан людини. Це своєрідний процес спостереження за собою через рух, де тіло стає інструментом пізнання.

У статті здійснено аналіз спеціальної літератури різних авторів щодо вивчення питання впливу соматичних практик на здоров'я людини, охарактеризовано основні фізичні ефекти та практичне застосування для корекції фізичного і психічного стану.

Ключові слова: фізичний стан; психічний стан; усвідомлення; корекція; соматичні рухові заняття; соматичний рух.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2026.1.69>

This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Стаття надійшла до редакції / Received 18.02.2026

Прийнята до друку / Accepted 22.03.2026

Опубліковано / Published 26.03.2026

© ГОЛОВАЧ Інна

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

В умовах військового стану в Україні спостерігається зростання рівня психоемоційного та фізичного виснаження серед населення. 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 фізичного та психічного здоров'я людей. 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 [1,5,8].

Ця стаття має зв'язок з науковою темою дослідження «Інноваційні технології навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні та спорті» (Державний реєстраційний номер 0124U000490) кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

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 [1,4,5,7].

Т.Павлюк із Київського національного університету культури і мистецтв аналізувала використання соматичних практик у сучасному бальному танці [2]. 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 [1]. 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. За їхніми даними, зарубіжні науковці використовують методи соматичного навчання для посилення усвідомлення власного тіла, покращення здоров'я та розвитку важливих фізичних навичок. 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.

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 [8,9,10].

Т.Павлюк досліджувала застосування соматичних практик у сучасній бальній хореографії, поставивши за завдання аналіз формування та розвитку цих практик у контексті сучасних бальних танців [2]. 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.

К.Бортник у своїх дослідженнях вивчала застосування соматичних практик як засіб навчання танцювальному мистецтву, у яких як основний інструмент впливу використовується метод Фельденкрайза (FM) – ключовий елемент системи соматичного навчання. Авторка розглядає даний метод, як засіб формування нового способу мислення для професійно-практичної підготовки хореографів, студентів театральних закладів вищої освіти [3].

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 [4]. 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.

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 підвищенням якості навчального процесу, що у свою чергу, стало базою для розробки нових методологічних підходів у сфері фізичної культури та спорту [5,6].

Ю.Волощенко досліджував взаємозв'язок між інтероцептивним усвідомленням і якістю життя здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня. Особливого значення набуває впровадження цих знань у процес фізичного виховання, де розвиток інтероцептивного усвідомлення студентів на основі соматичних рухів є вагомим фактором покращення якості життя. Важливим аспектом цих досліджень є визначення поточного рівня інтероцептивного усвідомлення студента. Основним методом оцінювання є самозвіт. Фізкультурні заняття на основі соматичних рухів, а саме, «усвідомлення через рух» (прим., awareness through movement lessons) є сучасним ключовим інструментом розвитку інтероцептивного усвідомлення [7,8].

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАΝІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

В Україні тема застосування та корекції фізичного і психічного стану засобами соматичних рухів ще недостатньо досліджена. Є наукові роботи, де учасниками експерименту виступають люди, які належать до юнацького віку (дівчата 16-20 років, юнаки 17-21 рік), здобувачі вищої освіти.

Досліджень у контексті корекції фізичного та психічного стану дорослих людей засобами соматичних рухів та застосування їх у системі фізичного виховання людей зрілого віку в умовах воєнного стану країни - немає.

Соматичні заняття включають спостереження за власною поставою та рухами, повільне виконання вправ у комфортній амплітуді, усвідомлення «через дотик» та інше. Поєднання теоретичних знань з практикою слугує для розвитку інтероцептивного усвідомлення учасників, що, в свою чергу, впливає на розвиток самоконтролю та корекції станів свого організму (біль, напруження, розслаблення). Раніше проблема інтероцептивного розвитку здобувачів вищої освіти розглядалася на Факультеті у вигляді окремої дисципліни.

Саме тому дослідження особливостей засобів соматичних рухів для покращення фізичного та психічного стану дорослих людей є доцільним, своєчасним і суспільно значущим.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета статті полягає у визначенні впливу соматичних рухових занять на фізичний та психічний стан людей. Відповідно до мети було сформульовано такі завдання дослідження: 1. Проаналізувати науково-методичні дані вітчизняних та зарубіжних авторів щодо особливостей застосування засобів соматички у фізичному вихованні людей різного віку.

2. Охарактеризувати психічні та фізичні ефекти соматичних практик, а також механізми їхньої реалізації.

У роботі використано теоретичний аналіз, узагальнення і систематизацію сучасної науково-методичної літератури та Інтернет-джерел з питань соматичних практик і фізичного виховання; контент-аналіз наукових публікацій.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Соматична практика це цілісна система, де фізичне навантаження поєднується з елементами самоспостереження та внутрішнього діалогу. Цей підхід дозволяє розглядати тіло людини 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.

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

власного стану, визначає напруження та розслаблення м'язів, вивчає траєкторію руху різних ланок опорно-рухового апарату. Більшість вправ виконують з невеликою амплітудою та в повільному темпі. Дослідження терапії «Somatic Experiencing» (тілесного відчуття) свідчать, що цей підхід може ефективно зменшувати симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) без використання ліків, дозволяючи відновити врівноваження через увагу до внутрішніх тілесних відчуттів і тактильного контакту, які формують нову базу ресурсності [10]. 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 [9].

Для наочності, психічні ефекти соматичних практик і способи їх досягнення систематизовано в таблиці 1.

Таблиця 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

Джерело: власна розробка авторів

Аналізуючи дані таблиці 1, можна помітити, що всі психічні ефекти соматичних практик об'єднують 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 [5].

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 [6].

Важливим компонентом фізичного здоров'я є пропріоцептивна обізнаність – здатність відчувати положення свого тіла у просторі. Соматичні практики активують рецептори м'язів, сухожиль 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 [9,10].

Систематизовані фізіологічні ефекти соматичних практик наведено у табл. 2.

Таблиця 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 гнучкості	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 патернів
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 тонусу, поліпшення кровообігу та оксигенації	Підвищення витривалості, зменшення стресу	Частота серцевих скорочень, рівень кортизолу

Джерело: власна розробка автора

Аналіз таблиці 2. показує, що соматичні практики 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.

6. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

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 таких 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 багатофункціональний та гнучкий засіб впливу на організм, що забезпечує баланс між фізичною витривалістю та психологічною рівновагою. Їх інтеграція дозволяє формувати нову якість життя, де активність, усвідомленість і гармонія стають основою життєвого тону.

Напрямок наших подальших досліджень буде спрямовано на застосування соматичних практик для людей різних вікових категорій в комбінованому режимі занять (офлайн, онлайн).

Література

1. Каюн О., Літвінова К. Особливості соматичного навчання студентів. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи. 2021. 54(12), С. 308.
2. Павлюк Т. С. Соматичні практики у сучасній бальній хореографії/Т. С. Павлюк // Культура і сучасність. 2018. №1, С. 97–102. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Kis_2018_1_21
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. Максимова К. Теоретичне обґрунтування принципу соматичного навчання студенток ВНЗ за методом Томаса Ханни. Педагогічний дискурс. 2017. №23, С. 85–90. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/0peddysk_2017_23_19
5. Головач І. Соматичні заняття як засіб покращення психофізичного стану студентів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. №2, С. 187–192. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.26>
6. Головач І., Білецька В., Цикоза С., 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>
7. 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. <http://sporthealth.kubg.edu.ua/article/view/279033>
8. Волощенко Ю. М. (2021). Соматичні рухи як концепт у сучасній парадигмі сфери фізичної культури і спорт. *Освітологічний дискурс*, 33(2). <https://doi.org/10.28925/2312-5829.2021.2.3>
9. 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. P. 376
10. 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. <https://doi.org/10.1080/15290824.2021.2009121>

References

1. Kayun O., Litvinova K. Peculiarities of somatic training of students. *Physical education, sports and human health: experience, problems, prospects*, 2021. 54(12), p. 308. <https://doi.org/10.28925/2021.12373conf>
2. Pavlyuk T. S. Somatic practices in modern ballroom choreography. *Culture and modernity*. 2018. №1, p. 97–102.
3. Bortnik K. The Feldenkrais Method as an Innovative Means of Teaching Dance Art to Students of Theater Higher Education Institutions. *Current Issues in the Humanities*. 2020. №1(29), p. 216–221.

4. Maksimova K. Theoretical substantiation of the principle of somatic training of female university students according to the method of Thomas Hanna. Pedagogical discourse. 2017. № 23, pp. 85–90.
 5. Holovach, I. Somatic lessons as a means of improving students' psychophysical condition. Physical culture and sport: scientific perspective (2). 2023. p. 187-192. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.26>
 6. Holovach I., Biletska V., Tsykoza Ye., Petrova N. Monitoring the psychophysical state of students studying in the specialty 017 Physical Education and Sports: scientific perspective, 2024. № 2(1), p. 166–173. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.65>
 7. Voloshchenko Y. Interoceptive awareness: Verification of the adaptation of the Ukrainian version of the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (Version 2) questionnaire among first-year students of Borys Grinchenko Kyiv University. Спортивна наука та здоров'я людини, 2023. (1 (9)). <http://sporthealth.kubg.edu.ua/article/view/279033>
 8. Voloshchenko Y. Somatic movements as a concept in the modern paradigm of physical culture and sports. Educological Discourse, 2021. 33(2), p.29-44. <https://doi.org/10.28925/2312-5829.2021.2.3>
 9. 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.
 10. 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. <https://doi.org/10.1080/15290824.2021.2009121>
-

Abstract

CORRECTION OF THE PHYSICAL AND MENTAL CONDITION OF PEOPLE USING SOMATIC MOVEMENTS

HOLOVACH Inna

Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University

The materials presented in the article continue the research on the scientific topic "Innovative technologies of the educational and training process in physical education and sports" (state registration number: 0124U000490).

The modern higher education system of Ukraine is undergoing significant transformations due to the difficult socio-political situation, in particular, the full-scale war. Under martial law, people experience significantly increased psycho-emotional stress, anxiety, fatigue, and general exhaustion. This, in turn, requires the search for effective means of supporting and correcting both the physical and psychological health of the population.

Among such tools, somatic practices – movement systems that combine body awareness, breath control, gentle stretching, relaxation, and mindfulness – are attracting increasing attention. Their use in physical education of people of all ages can become an important component in improving the quality of life, especially in conditions of current stress and information pressure.

Somatic practices are distinguished by the fact that they combine work with the body and consciousness, creating conditions for the harmonious interaction of physical and mental processes. The value arises not only in developing strength, flexibility, or endurance, but also in developing a deeper sense of their own body, recognizing its signals, and developing internal balance. While traditional forms of physical activity mostly measure effectiveness in quantitative terms, the somatic approach considers the formation of internal changes that encompass both physical condition and psycho-emotional well-being.

The concept of "somatic movements" goes beyond the usual idea of exercises as mechanical repetition of movements. Each action provides conscious attention, feeling, and analysis of one's own bodily reactions. In the context of somatic practices, the development of consciousness goes from average sensory perception to a deep scientific understanding of truth, is realized in the gradual expansion of one's sensations and understanding of one's own physical experience, which, in turn, affects the general psycho-emotional state of a person. This is a unique process observed through movement, where the body becomes an instrument of cognition.

The article analyzes the special literature of various authors on the study of the impact of somatic practices on human health, characterizes the main physical effects and practical application for the correction of physical and mental state.

Keywords: physical condition; mental condition; awareness; correction; somatic movement classes; somatic movement.
