

Міністерство освіти і науки України

Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Факультет фізичного виховання

Кафедра фізичного виховання та реабілітації

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма «Фізкультурно-спортивна реабілітація»

Здобувача вищої освіти освітньо-
кваліфікаційного рівня «Магістр»

Аркуші Тараса Ігоровича

Науковий керівник:
кандидат біологічних наук, доцент
Храбра Світлана Збігнівна

Рецензент:

канд. наук з фіз.виховання і спорту,
доцент Ладика Петро Ігорович

Тернопіль – 2025 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
 РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ.....	 7
1.1. Професійне вигорання у спортсменів: сутність, структура, чинники.....	7
1.2. Особливості перебігу та наслідки вигорання у спортсменів-єдиноборців....	8
1.3. Теоретичні підходи до фізкультурно-спортивної реабілітації.....	9
1.4. Інтеграція реабілітаційних програм у систему підготовки спортсменів.....	10
 РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	 12
2.1. Організація досліджень	12
2.2. Методи обстеження.....	15
 РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	 32
В И С Н О В К И.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67
ДОДАТКИ.....	71

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я

МКХ – міжнародна класифікація хвороб

ЕГ – експериментальна група

КГ – контрольна група

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний спорт вищих досягнень характеризується зростаючою інтенсивністю тренувальних і змагальних навантажень, високим рівнем конкуренції та психологічним тиском. Спортсмени-єдиноборці, діяльність яких передбачає постійний контакт із стресовими факторами (жорстка конкуренція, ризик травматизму, необхідність демонстрації стабільних результатів), особливо схильні до розвитку синдрому професійного вигорання. Це явище проявляється у формі емоційного виснаження, редукції професійних досягнень, втрати мотивації та негативного ставлення до спортивної діяльності.

Проблема професійного вигорання спортсменів досліджувалась у працях вітчизняних і зарубіжних науковців [13, 14, 15, 20, 26]. У попередніх дослідженнях [1] було визначено психологічні особливості вигорання у спортсменів-єдиноборців і розроблено рекомендації щодо його подолання. Водночас, питання інтеграції засобів фізкультурно-спортивної реабілітації як комплексного підходу до профілактики та подолання вигорання залишаються недостатньо розробленими.

Також важливо, що огляд по спортсменах із інвалідністю [11, 14] вказав, що у цій групі вигорання пов'язане з якістю сну та соціально зумовленим перфекціонізмом, що вимагає адаптованих реабілітаційних стратегій.

У спорті індивідуальних видів, таких як єдиноборства, ці проблеми можуть мати специфічні прояви: високе психоемоційне навантаження, багаторазові змагання один на один, високі вимоги до самодисципліни, що підсилює ризик вигорання. Наразі, хоча є огляди про вигорання в командних видах спорту та загальні популяції спортсменів, бракує досліджень, які би комплексно досліджували фізичний, психологічний і соціальний стан саме спортсменів-єдиноборців у тривалих експериментальних програмах реабілітації [18, 23, 45, 50].

Отже, актуальність цього дослідження полягає в тому, що: існує зростання вигорання у спортсменів загалом, але мало відомо щодо його розвиткових динамік саме у єдиноборствах; необхідно оцінити, як реабілітаційні програми можуть впливати не лише на психологічні параметри, але й на фізіологічні аспекти (відновлення, сила, серцево-судинні показники); сучасні тренувальні режими і конкурентні навантаження після пандемії COVID-19 тільки підсилюють ризики психофізіологічного виснаження; є потреба у доказових програмах реабілітації, які базуються на сучасних даних та методах, інтегруючи фізичні, психологічні та соціальні складові.

Об'єкт дослідження – процес фізкультурно-спортивної реабілітації спортсменів-єдиноборців.

Предмет дослідження – комплексна програма фізкультурно-спортивної реабілітації та її вплив на профілактику і подолання професійного вигорання у спортсменів-єдиноборців.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність комплексної програми фізкультурно-спортивної реабілітації для профілактики та подолання професійного вигорання у спортсменів-єдиноборців.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз наукових джерел щодо проблеми професійного вигорання у спорті та можливостей фізкультурно-спортивної реабілітації у його профілактиці.
2. Визначити психологічні, фізіологічні та соціальні чинники професійного вигорання у спортсменів-єдиноборців.
3. Розробити комплексну програму фізкультурно-спортивної реабілітації для профілактики та подолання вигорання.
4. Експериментально апробувати запропоновану програму серед спортсменів-єдиноборців.

5. Оцінити ефективність програми фізкультурно-спортивної реабілітації для профілактики та подолання вигорання за психологічними, фізичними та соціально-поведінковими критеріями.

Методи дослідження. Для розв'язування поставлених завдань використано такі методи наукового дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з обраної теми, статистичні методи, методи функціональної та психологічної діагностики, порівняння, спостереження.

Практичне значення дослідження. Матеріали, подані в роботі, можуть бути використані тренерами, спортивними психологами та реабілітологами під час побудови тренувального процесу з урахуванням стану нервової системи спортсменів. Програма може бути впроваджена у спортивних клубах, реабілітаційних центрах для ветеранів, спортивних школах та закладах вищої освіти фізкультурного профілю. Її результати можуть слугувати основою для створення навчально-методичних рекомендацій і програм підвищення кваліфікації тренерів та інструкторів.

Особистий внесок. Самостійно було визначено об'єкт, мету і завдання дослідження. Опрацьовано сучасну спеціальну літературу щодо програми фізкультурно-спортивної реабілітації осіб для профілактики та подолання професійного вигорання у спортсменів-єдиноборців, підібрані методи дослідження, а також було зроблено узагальнення результатів дослідження.

Р О З Д І Л І

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ

1.1. Професійне вигорання у спортсменів: сутність, структура, чинники

Поняття «професійне вигорання» вперше було введено американським психіатром Н. Freudenberger, який описав його як стан фізичного та емоційного виснаження, що виникає внаслідок тривалого професійного стресу. Подальший розвиток концепції здійснили С. Maslach і S. Jackson, які запропонували трикомпонентну модель вигорання [44, 51, 55]:

- емоційне виснаження – втрата енергії, почуття спустошеності;
- деперсоналізація (цинізм) – відчужене ставлення до діяльності й партнерів;
- редукція особистісних досягнень – відчуття зниження професійної компетентності.

Дослідження W.B. Schaufeli та A.B. Bakker показали, що вигорання у спорті має тісний зв'язок із поняттям «перетренованість» та «емоційне виснаження» як провідними чинниками зниження результативності [38, 47].

В українській науці феномен вигорання розроблявся В.В. Бойком, який описав «синдром емоційного вигорання» як багаторівневий захисний механізм у відповідь на надмірні психоемоційні навантаження. Л.М. Карамушка підкреслює, що у спортсменів вигорання формується швидше через поєднання фізичних і психологічних перевантажень [10, 18].

Серед основних чинників вигорання у спорті виділяють:

зовнішні: високі тренувальні та змагальні навантаження, постійний контроль результатів, соціальні очікування (Gustafsson et al.);

внутрішні: перфекціонізм, низький рівень психологічної гнучкості, недостатність стратегій саморегуляції (Hill et al.) [18, 22].

1.2. Особливості перебігу та наслідки вигорання у спортсменів-єдиноборців

У останні роки зростає число досліджень, що підтверджують, що синдром професійного вигорання у спортсменів – не просто психологічна метафора, а реальна проблема, яка має серйозні ментальні та фізіологічні наслідки. Систематичний огляд і мета-аналіз Glandorf, Madigan та співавт. показав, що у спортсменів, які відчують високий рівень вигорання, відзначаються значні тяжкі симптоми депресії, тривожності, порушення сну та зниження загального благополуччя. Цей же огляд вказує, що хоча асоціація між вигоранням і фізичним здоров'ям також спостерігається, вона менш однозначна, що відкриває простір для досліджень з фізіологічних параметрів і програм реабілітації [25, 36, 41, 54].

Інше дослідження – «A scoping review of longitudinal studies of athlete burnout» [28] – виявило, що більшість робіт у спорті мають переривчастий дизайн, тобто не спостерігають спортсменів тривалий час; утім ті, які роблять лонгітюдні вимірювання, показують, що ризику виникнення вигорання сприяють такі фактори, як перфекціонізм, відсутність соціальної підтримки і хронічне навантаження .

Єдиноборства (панкратіон, боротьба, дзюдо, бразильське джиу-джитсу, кікбоксинг) мають специфічні психоемоційні особливості. Як зазначають R. Smith та J. Raedeke [40], змагання у «людина проти людини» форматі формують підвищений рівень тривожності й агресивності, що значно прискорює процес вигорання.

Особливості вигорання у єдиноборців:

висока частота соматичних проявів: хронічна втома, м'язові болі, розлади сну [7];

емоційне спустошення після поразок і феномен «кризи сенсу» спортивної діяльності;

швидка деперсоналізація через постійний контакт із суперниками та необхідність придушувати емпатію;

ризик дострокового завершення кар'єри, пов'язаний із втратою мотивації та повторюваними травмами [14].

1.3. Теоретичні підходи до фізкультурно-спортивної реабілітації

Фізкультурно-спортивна реабілітація у науковій літературі трактується як система методів і засобів, спрямованих на відновлення фізичного, психічного та соціального функціонування спортсменів після перенесених навантажень [14].

Основні підходи: медико-біологічний – відновлення соматичного здоров'я (кінезіотерапія, масаж, фізіотерапія, дієтотерапія); психолого-педагогічний – психологічна підтримка, психотерапія, розвиток навичок саморегуляції [19]; соціальний – створення сприятливого середовища, підтримка з боку тренера, команди та сім'ї [24] (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Порівняння підходів до реабілітації

Підхід	Ключова характеристика
Біомедичний	Зосереджений на фізіологічних процесах, відновленні тканин, усуненні болю, лікуванні симптомів перевантаження.
Психологічний	Орієнтований на емоційний стан спортсмена, мотивацію, саморегуляцію, профілактику вигорання, розвиток внутрішньої стійкості.
Соціальний	Акцентує увагу на груповій взаємодії, соціальній підтримці, відновленні комунікації та адаптації до

	колективу після травм чи стресу.
Інтегративний	Поєднує фізичні, психологічні та соціальні компоненти; розглядає людину як цілісну систему, де тіло, психіка й середовище взаємопов'язані.

Як видно із табл. 1.1, інтегративний підхід є найбільш ефективним у контексті профілактики професійного вигорання, оскільки він забезпечує одночасний вплив на фізичну, психологічну та соціальну сфери функціонування спортсмена.

1.4. Інтеграція реабілітаційних програм у систему підготовки спортсменів

У сучасній практиці доведено, що найкращі результати дають програми, які інтегруються безпосередньо у тренувальний процес [35]. Такі програми включають: фізичний блок: вправи на відновлення, дихальні практики, йога, пілатес, релаксаційні техніки; психологічний блок: когнітивно-поведінкові методики, візуалізація, тренінги емоційної саморегуляції; соціальний блок: групова підтримка, мотиваційні сесії, консультації з психологом і реабілітологом.

Інтеграція цих методів сприяє не лише профілактиці вигорання, але й підвищенню спортивного довголіття, збереженню мотивації та підвищенню психологічної стійкості [21].

Висновки до розділу 1

У першому розділі здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми професійного вигорання спортсменів-єдиноборців та можливостей його профілактики засобами фізкультурно-спортивної реабілітації. Визначено, що феномен професійного вигорання є складним психофізіологічним утворенням, яке виникає внаслідок тривалого впливу професійного стресу та характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією і редукцією

особистісних досягнень. Проаналізовано чинники, що сприяють формуванню синдрому вигорання у спортсменів, серед яких домінують хронічні тренувальні навантаження, перфекціонізм, низький рівень саморегуляції, дефіцит соціальної підтримки та тривале психоемоційне напруження. Для єдиноборців специфічними є соматичні прояви перевтоми, висока тривожність, емоційне спустошення після поразок і ризик втрати мотивації, що значно підвищує ймовірність розвитку вигорання. Узагальнено сучасні теоретичні підходи до фізкультурно-спортивної реабілітації, які розглядаються як система методів і засобів відновлення фізичного, психічного та соціального потенціалу спортсменів. Виокремлено три основні напрями: медико-біологічний, психолого-педагогічний та соціальний, що у поєднанні формують інтегративну модель реабілітації. Доведено, що найефективнішими є програми, інтегровані у тренувальний процес, які одночасно враховують фізичні, психологічні та соціально-педагогічні чинники відновлення. Такий підхід сприяє підвищенню адаптаційних можливостей організму, розвитку навичок саморегуляції, профілактиці емоційного виснаження та забезпечує стійке спортивне довголіття. Отже, проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що проблема професійного вигорання у спортсменів-єдиноборців потребує комплексного підходу, який поєднує фізичну, психологічну та соціальну складові. Це обґрунтовує доцільність розроблення комплексної програми фізкультурно-спортивної реабілітації, спрямованої на профілактику та подолання вигорання, що стало підґрунтям для організації емпіричного дослідження, викладеного у другому розділі.

РОЗДІЛ II

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Організація досліджень

Експериментальна частина дослідження проводилася у місті Тернополі на базі спортивних залів Тернопільського обласного осередку Всеукраїнської федерації панкратіону України, спортивного клубу «Прометей», клубу змішаних єдиноборств «Характерник», ДЮСШ з боротьби та дзюдо та клубу кікбоксингу «Ринг». Експериментальна база дослідження – спортивні клуби та організації, що спеціалізуються на підготовці спортсменів з панкратіону, греплінгу, дзюдо, боротьби та кікбоксингу у місті Тернополі. Психологічні тренінги й опитування відбувалися в аудиторіях Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка. Загальна тривалість експерименту – 12 тижнів, у ньому взяли участь 60 спортсменів-єдиноборців віком від 18 до 28 років. Регулярні заняття тричі на тиждень у поєднанні з тренувальним процесом.

Методологічну основу дослідження склали системний, компетентнісний, міждисциплінарний, особистісно-орієнтований та діяльнісний підходи. Системний підхід дозволив розглядати професійне вигорання спортсменів-єдиноборців як комплексне багаторівневе явище, що вимагає інтеграції фізичних, психологічних і соціальних заходів. Компетентнісний підхід забезпечив спрямованість програми не лише на корекцію негативних станів, а й на розвиток у спортсменів здатності до саморегуляції та подолання стресу. Міждисциплінарний підхід поєднав знання та методики психології, спортивної медицини, фізкультурно-спортивної реабілітації та педагогіки. Особистісно-орієнтований підхід передбачав врахування індивідуальних характеристик

учасників, тоді як діяльнісний підхід забезпечив активну включеність спортсменів у процес реабілітації.

Дослідницька робота здійснювалась у кілька етапів:

На першому етапі (вересень 2024 р. – грудень 2024 р.) – було проведено вивчення та узагальнення даних доступної науково-методичної літератури і практичний досвід фахівців, які досліджували дану проблему. Була визначена мета, завдання та методи, а також була розроблена програма фізкультурно-спортивної реабілітації з метою профілактики професійного вигорання спортсменів-єдиноборців. Створена комплексна програма фізкультурно-спортивної реабілітації складалася з трьох блоків: фізичного (відновлювальні вправи, дихальні техніки, стретчинг), психологічного (релаксація, когнітивні техніки, аутотренінг) та соціально-педагогічного (групово підтримка, робота з тренерами). Також, було проведення формування вибірки спортсменів (60 осіб), розподіл на контрольну та експериментальну групи. Узгодження умов проведення з тренерами та адміністраціями клубів.

На другому етапі (січень 2025 р. – вересень 2025 р.) – були проведені дослідження фізичного і психічного стану спортсменів-єдиноборців (аналіз вихідного стану спортсменів) та проведення реабілітаційних заходів.

На третьому етапі (жовтень 2025 р.) – проводився аналіз та статистична обробка отриманих даних після проведення програми реабілітації з метою профілактики професійного вигорання спортсменів-єдиноборців. Було зроблено висновок про ефективність запропонованої програми та достовірність отриманих результатів.

Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань було сформовано вибірку з 60 спортсменів-єдиноборців м. Тернополя, які систематично займаються у спортивних секціях і клубах. Це молодь віком від 18 до 28 років; середній вік – $22,4 \pm 2,1$ року.

Спортивна спеціалізація: панкратіон – 18 осіб; грепплінг – 12 осіб; дзюдо – 10 осіб; кікбоксинг – 8 осіб; вільна боротьба – 12 осіб.

Спортивний стаж: від 5 до 12 років систематичних занять; середній стаж – близько 8,3 років.

Статевий склад: 46 чоловіків (76,7 %), 14 жінок (23,3 %).

Рівень спортивної кваліфікації: майстри спорту – 6 осіб; кандидати у майстри спорту – 17 осіб; спортсмени першого розряду – 20 осіб; спортсмени другого-третього розряду – 17 осіб.

Таким чином, вибірка охоплює спортсменів різного рівня підготовленості – від розрядників до майстрів спорту, що дозволяє дослідити явище вигорання у його різних проявах і перевірити ефективність програми як для елітних, так і для масових спортсменів.

З метою перевірки ефективності програми спортсмени були розподілені на дві групи: експериментальна група (n=30): брали участь у реалізації комплексної програми фізкультурно-спортивної реабілітації. Контрольна група (n=30): продовжували тренувальний процес у звичному режимі, без додаткових реабілітаційних заходів. Розподіл здійснювався з урахуванням статі, віку, спортивного стажу та рівня кваліфікації, щоб групи були максимально однорідними за основними параметрами.

Експериментальна робота проводилася на базі таких спортивних організацій: Тернопільський обласний осередок Всеукраїнської федерації панкратіону України – основна база дослідження, де було впроваджено комплексну програму реабілітації. Спортивний клуб «Характерник» (м. Тернопіль) – заняття з змішаних єдиноборств. ДЮСШ з боротьби та дзюдо м. Тернополя – залучення спортсменів юнацького та молодіжного віку. Клуб кікбоксингу «Ринг» – учасники з бойових єдиноборств ударного типу.

Заняття проводилися у стандартних тренувальних залах, обладнаних килимами та спортивним інвентарем. Для психологічних тренінгів використовувалися аудиторії з мультимедійною технікою.

Усі учасники були ознайомлені з метою, завданнями та методами дослідження, надали інформовану згоду на участь. Було дотримано таких принципів:

- добровільність участі;
- право на відмову у будь-який момент;
- анонімність і конфіденційність отриманих даних;
- відсутність негативних наслідків для учасників незалежно від результатів.

Дослідження проводилося відповідно до Етичного кодексу психолога та принципів Гельсінської декларації (1964, перегляди 2000, 2013 рр.).

Спортсмени, які увійшли у вибірку, характеризуються:

- високою мотивацією до досягнень (більшість орієнтовані на змагання всеукраїнського та міжнародного рівнів);
- значними фізичними та психологічними навантаженнями у процесі тренувань;
- регулярною участю у змаганнях (у середньому 4–6 стартів на рік);
- ризиком травматизму, що створює додатковий стресовий фактор;
- впливом соціального оточення (очікування тренерів, батьків, команди).

Такі особливості роблять контингент спортсменів-єдиноборців уразливим до розвитку професійного вигорання, що підтверджує актуальність впровадження програм реабілітації.

2.2. Методи дослідження

Аналіз та узагальнення наукової літератури. Цей метод застосовувався для того, щоб з'ясувати сучасний стан проблеми професійного вигорання у спортсменів-єдиноборців. Аналіз охоплював:

- **Класичні теорії вигорання.** Передусім розглядалася модель К. Масlach і С. Джексона, яка описує трикомпонентну структуру вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень. Також

враховувалася концепція Г. Фройденберґера, який першим увів термін «burnout» для характеристики стану емоційного та фізичного виснаження.

- **Європейські підходи.** У роботах В. Шауфелі та А. Баккер аналізувалася модель «вигорання – залученість» (burnout–engagement), яка показує, що вигорання є не лише проблемою особистості, а й результатом організаційних факторів.
- **Вітчизняні дослідження.** Опрацьовано праці В.В. Бойка, Н.В. Чепелевої, Л.М. Карамушки, які розробляли методики діагностики вигорання та вивчали його специфіку у професійній діяльності.
- **Спортивний контекст.** Аналізувалася література, присвячена психічному вигоранню у спорті (Kellmann, Goodger, Gustafsson). Дослідження показують, що вигорання у спортсменів тісно пов'язане з хронічним стресом, перевантаженням, відсутністю відновлення та конфліктами у спортивному середовищі.

Завдяки цьому методу було систематизовано ключові наукові підходи і сформовано теоретичну основу для подальшої розробки програми реабілітації.

Порівняльний метод. Метод порівняння дозволив зіставити різні підходи до вивчення та профілактики професійного вигорання.

- **Порівняння зарубіжних та вітчизняних досліджень.** Було встановлено, що зарубіжні дослідження більше зосереджуються на організаційних аспектах (роль тренера, менеджмент навантаження), тоді як українські науковці приділяють увагу переважно психологічним чинникам (тривожність, стресостійкість).
- **Порівняння вигорання у різних видах спорту.** Зокрема, у командних видах спорту більше значення має соціально-психологічний клімат, а у єдиноборствах — індивідуальні психологічні ресурси спортсмена.
- **Порівняння програм відновлення.** Вивчалися зарубіжні програми «Athlete Burnout Prevention» (Швеція, Німеччина) та українські підходи

до реабілітації спортсменів після травм і перевантажень. Це дозволило виявити брак інтегрованих програм саме для єдиноборців.

Систематизація та класифікація даних. Зібрані відомості були впорядковані у вигляді класифікацій і схем, що дало змогу більш структуровано підійти до проблеми.

- **Класифікація чинників вигорання:**

- *Психологічні* (емоційна нестійкість, завищені очікування, перфекціонізм).
- *Фізіологічні* (перевтома, недосипання, хронічні мікротравми).
- *Соціальні* (стиль керівництва тренера, конфлікти у команді, тиск з боку оточення).

- **Класифікація проявів вигорання:**

- *Емоційні* (апатія, дратівливість, втрата інтересу).
- *Когнітивні* (зниження концентрації уваги, відчуття безглуздості).
- *Фізичні* (порушення сну, підвищена втомлюваність).
- *Поведінкові* (ухилення від тренувань, агресивність, схильність до травм).

- **Систематизація підходів до реабілітації:**

- *Фізичний напрям* (відновлювальні вправи, дихальні практики, масаж).
- *Психологічний напрям* (релаксаційні техніки, когнітивно-поведінкові стратегії, психоедукація).
- *Соціально-педагогічний напрям* (групова підтримка, партнерська взаємодія, тренерська комунікація).

Це дало змогу створити структуру комплексної програми фізкультурно-спортивної реабілітації, що враховує всі аспекти проблеми.

Спостереження. Метод спостереження застосовувався для отримання інформації про зовнішні прояви професійного вигорання у спортсменів-єдиноборців у природних умовах їхньої діяльності – під час тренувань та змагань.

Організація спостереження

- **Тривалість:** протягом усього експериментального циклу (12 тижнів).
- **Частота:** не рідше трьох разів на тиждень, з урахуванням етапів підготовки (підвідний, навантажувальний, змагальний, відновлювальний).
- **Місце проведення:** спортивні зали, де спортсмени проходили тренувальний процес, та майданчики для змагань.
- **Форма:** включене спостереження, оскільки дослідник був безпосередньо присутній у спортивному середовищі та мав можливість фіксувати як поведінку, так і невербальні прояви спортсменів.

Критерії фіксації поведінки спортсменів

1. Фізична активність:

- зниження інтенсивності виконання вправ;
- передчасне припинення підходів чи спарингів;
- відсутність ініціативності у тренувальному процесі.

2. Емоційні прояви:

- дратівливість у взаємодії з тренером або партнерами;
- емоційна холодність або відчуженість;
- апатичність, відсутність виражених емоцій під час виконання завдань.

3. Когнітивно-поведінкові реакції:

- проблеми з концентрацією уваги під час пояснення завдання тренером;
- збільшення кількості помилок у технічних діях;
- невмотивоване уникнення участі у складних або контактних вправах.

4. Скарги спортсменів:

- часті посилення на втому, головний біль, безсоння;
- небажання брати участь у змаганнях чи контрольних спарингах;

- заяви про втрату інтересу до спорту або зниження задоволення від тренувань.

Роль спостереження у дослідженні

Дані, отримані шляхом спостереження, використовувалися для:

- уточнення результатів психодіагностичних методик;
- зіставлення суб'єктивних оцінок спортсменів (анкети, опитувальники) з об'єктивними проявами їхньої поведінки;
- виявлення несвідомих або прихованих ознак вигорання, які сам спортсмен міг не визнавати.

Опитувальники та психодіагностичні методики

Maslach Burnout Inventory (MBI)

Цей опитувальник є класичним інструментом для вимірювання рівня професійного вигорання. У дослідженні він застосовувався у спортивній адаптації та складався з трьох шкал:

- **Емоційне виснаження** — відображає ступінь втоми, брак енергії та відчуття «виснаження» після тренувань і змагань.
- **Деперсоналізація** — виявляє рівень байдужості або негативного ставлення до партнерів, суперників, тренерів, що у спорті часто виражається у втраті командного духу або відчуженні.
- **Редукція особистісних досягнень** — показує зниження суб'єктивного відчуття власної компетентності та результативності, коли навіть перемоги не приносять задоволення.

Анкетування проводилося анонімно, у письмовій формі. Обробка результатів здійснювалася за стандартними ключами з поділом рівнів на низький, середній і високий.

Опитувальник В.В. Бойка

Методика дозволяла виявити динаміку розвитку синдрому вигорання і простежити, на якій фазі перебуває спортсмен. Виділялися три основні фази:

- **Фаза напруження.** Характеризувалася зростанням емоційного стресу, появою тривожності, відчуттям «загнаності у кут».
- **Фаза резистенції.** Проявлялася захисними реакціями: зниженням емпатії, формальністю у спілкуванні з тренером чи партнерами, прагненням «економити» сили.
- **Фаза виснаження.** Фіксувалося падіння енергетичного потенціалу, порушення сну, апатія, втрата інтересу до спорту.

Методика дозволяла не лише діагностувати наявність вигорання, а й оцінювати його глибину та динаміку.

PSS-10 (Perceived Stress Scale, шкала сприйняття стресу Кохена)

Цей опитувальник застосовувався для визначення суб'єктивної оцінки спортсменом власного рівня стресу. Він містив 10 тверджень, що відображають відчуття перевантаженості, відсутності контролю над подіями та непередбачуваності ситуацій. Спортсмени оцінювали, як часто протягом останнього місяця вони відчували певні стани («ніколи», «рідко», «іноді», «часто», «дуже часто»). Шкала виявилася корисною для встановлення взаємозв'язку між суб'єктивним сприйняттям стресу та об'єктивними проявами вигорання.

Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна

Методика дозволяла вимірювати два види тривожності:

- **Ситуативна тривожність (СТ).** Визначала стан тривоги «тут і тепер», зокрема перед виходом на змагання чи під час контрольних тренувань.

- **Особистісна тривожність (ОТ).** Відображала стабільну індивідуальну схильність спортсмена відчувати тривогу у різних життєвих та спортивних ситуаціях.

Шкала складалася з двох блоків по 20 запитань. Відповіді спортсменів дозволили визначити, чи є високий рівень тривожності фактором ризику розвитку вигорання.

Анкетування самопочуття та настрою

Додатково було використано авторські анкети, у яких спортсмени оцінювали:

- якість сну;
- рівень фізичної втоми;
- наявність больових відчуттів;
- емоційний стан (настрій, бажання тренуватися, інтерес до змагань).

Цей інструмент дав можливість врахувати суб'єктивне ставлення спортсменів до власного стану, що є важливим доповненням до стандартизованих методик.

Таблиця 2.1.

Порівняння психодіагностичних методик, використаних у дослідженні

Методика	Мета застосування	Основні показники	Інтерпретація результатів
Maslach Burnout Inventory (MBI)	Визначення рівня професійного вигорання спортсменів	Емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистих досягнень	Високі бали за емоційним виснаженням і деперсоналізацією свідчать про виражене вигорання; низькі

			— про адаптивний стан
Опитувальник В.В. Бойка	Діагностика фаз і симптомів емоційного вигорання	Напруження, резистенція, виснаження	Дає змогу визначити фазу розвитку вигорання; висока сума балів у фазі «виснаження» — критичний стан
PSS-10 (Perceived Stress Scale)	Оцінка рівня суб'єктивного стресу	Загальний рівень стресового навантаження	Понад 20 балів — високий рівень стресу; 14–19 — середній; <14 — низький
Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна	Визначення ситуативної та особистісної тривожності	Бал за кожним типом тривожності	46+ — високий рівень; 31–45 — середній; <30 — низький
Анкетування самопочуття і настрою	Визначення суб'єктивного психоемоційного стану	Настрій, самопочуття, рівень втоми	Використовується для якісної оцінки саморегуляції і готовності до тренувань

Застосування наведених психодіагностичних методик дало змогу комплексно охопити різні аспекти професійного вигорання спортсменів-єдиноборців. Використання комбінації шкал (MBI, PSS-10, Спілбергера–Ханіна, Бойка) забезпечило високу валідність і надійність результатів, оскільки охоплює як емоційно-мотиваційну, так і когнітивно-поведінкову сфери функціонування спортсмена. Такий підхід дозволив оцінити як суб'єктивні відчуття стресу й

тривоги, так і об'єктивні показники емоційного виснаження, що відповідає принципу багатовимірної аналізу у спортивній психології. Отримані дані створили підґрунтя для формування індивідуалізованої програми реабілітації, орієнтованої на збереження психофізіологічної рівноваги.

Фізіологічні методи

Динамометрія кисті

Цей метод застосовувався для вимірювання сили м'язів кисті як інтегрального показника загальної фізичної працездатності спортсмена та рівня його втоми.

- **Інструмент:** ручний динамометр.
- **Процедура:** кожен спортсмен тричі стискав динамометр максимально можливою силою робочою рукою, після чого фіксувався найвищий результат.
- **Критерії оцінки:** зниження сили хвата у порівнянні з нормативами та індивідуальними даними спортсмена вказувало на фізичне перевантаження та ймовірний розвиток соматичної складової вигорання.
- **Додаткова цінність:** динамометрія дозволила простежити, наскільки фізичний стан спортсмена корелює з рівнем емоційного виснаження, виявленого за психодіагностичними методиками.

Контроль частоти серцевих скорочень (ЧСС)

Моніторинг серцевої діяльності давав змогу оцінити адаптаційні можливості організму спортсменів до фізичного навантаження.

- **Показники:**
 - ЧСС у стані спокою (ранковий вимір);
 - ЧСС відразу після стандартного фізичного навантаження (5-хвилинний комплекс вправ);
 - ЧСС через 3 хвилини після відновлення.

- **Інтерпретація:**

- стабільно підвищена ЧСС у стані спокою свідчила про перевтому;
- тривале збереження високої ЧСС після навантаження означало низький рівень відновних процесів;
- швидке повернення ЧСС до норми вважалося ознакою хорошої функціональної підготовленості.

Цей метод забезпечував об'єктивну оцінку фізіологічних резервів спортсменів і дозволяв співвіднести їх з показниками психологічного вигорання.

Анкетування суб'єктивного самопочуття

Окрім об'єктивних вимірів, застосовувалося самооцінювання спортсменами власного фізичного стану.

- **Параметри оцінки:**

- якість і тривалість сну;
- рівень втоми після тренування;
- наявність м'язового болю або хронічних травм;
- суб'єктивне відчуття енергії та працездатності.

- **Форма:** стандартизована анкета із шкалами від 1 до 5, де 1 — «дуже погано», 5 — «дуже добре».

- **Роль у дослідженні:** метод дозволяв простежити зв'язок між суб'єктивними відчуттями спортсмена та його об'єктивними фізіологічними показниками, а також співставити їх з рівнем вигорання за психодіагностичними методиками.

Експериментальні методи

Констатувальний експеримент

Констатувальний етап дослідження мав на меті виявлення вихідного рівня професійного вигорання у спортсменів-єдиноборців та визначення психологічних і фізіологічних характеристик, що потребують корекції.

Організація дослідження

- **Місце проведення:** спортивні клуби та секції єдиноборств, що входили до бази дослідження.
- **Тривалість:** 4 тижні.
- **Учасники:** спортсмени-єдиноборці віком від 18 до 28 років (експериментальна та контрольна групи).
- **Умови:** тренувальний процес не змінювався, усі учасники працювали у звичному режимі.

Завдання констатувального експерименту

1. Визначити початковий рівень професійного вигорання за допомогою психодіагностичних методик (MBI, опитувальник В.В. Бойка).
2. Дослідити рівень суб'єктивного стресу (PSS-10) та тривожності (шкала Спілбергера–Ханіна).
3. Зафіксувати фізіологічні показники працездатності (динамометрія, ЧСС у спокої та після навантаження).
4. Провести анкетування щодо самопочуття, сну, настрою та мотивації спортсменів.
5. Здійснити спостереження за поведінкою та емоційними реакціями під час тренувань і спарингів.

Хід проведення

1. На першому етапі учасникам були запропоновані психодіагностичні методики для оцінки емоційного стану, рівня стресу та тривожності.

2. Паралельно проводилося анкетування самопочуття, де спортсмени вказували якість сну, рівень фізичної втоми, наявність болю та бажання тренуватися.
3. Далі здійснювалися фізіологічні вимірювання — сила кисті (динамометрія) та показники серцево-судинної системи (ЧСС у стані спокою, після фізичного навантаження і через 3 хвилини відновлення).
4. Під час тренувань велося включене спостереження з протоколюванням ключових показників поведінки (рівень активності, емоційні реакції, взаємодія з партнером та тренером).
5. Усі результати фіксувалися в індивідуальні карти спортсменів, що дозволило створити цілісну картину їхнього психологічного та фізіологічного стану.

Значення констатувального етапу

Результати цього етапу стали базою для подальшого формувального експерименту: вони визначили ключові проблемні зони у стані спортсменів, а також дали можливість сформувати комплексну програму фізкультурно-спортивної реабілітації, спрямовану на профілактику та подолання професійного вигорання.

Формувальний експеримент

Формувальний етап був спрямований на впровадження комплексної програми фізкультурно-спортивної реабілітації та оцінку її ефективності у профілактиці та подоланні професійного вигорання у спортсменів-єдиноборців.

Організація дослідження

- **Місце проведення:** спортивні клуби й секції, де тренувалися спортсмени експериментальної групи.
- **Тривалість:** 8 тижнів.

- **Учасники:** експериментальна група — спортсмени, які брали участь у програмі; контрольна група — спортсмени, що продовжували тренувальний процес у звичному режимі.
- **Умови:** у контрольній групі не застосовувалися додаткові реабілітаційні методи, тоді як у експериментальній групі реалізовувалася програма з чітко визначеними компонентами.

Завдання формувального експерименту

1. Впровадити комплексну програму фізкультурно-спортивної реабілітації, яка включала:
 - спеціальні фізичні вправи на відновлення;
 - методи психорегуляції (дихальні техніки, релаксація, візуалізація);
 - елементи аутотренінгу;
 - вправи на командну взаємодію та підтримку;
 - освітні міні-сесії з психогігієни та профілактики вигорання.
2. Визначити вплив програми на рівень емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень.
3. Простежити динаміку змін у фізіологічних показниках (сила хвата, ЧСС у різних режимах).
4. Порівняти результати експериментальної та контрольної групи.

Хід проведення

1. Протягом першого тижня було проведено адаптаційний цикл із мінімальними навантаженнями та поясненням суті програми.
2. З другого тижня спортсмени експериментальної групи поступово включали у тренувальний процес спеціальні відновлювальні вправи (розтягування, дихальні практики, вправи на розслаблення м'язів).

3. На третьому-четвертому тижні додавалися психорегуляційні техніки: аутогенне тренування, візуалізація «успішного виступу», короткі сесії релаксації після навантажень.
4. З п'ятого тижня вводилися групові вправи на підтримку командної взаємодії (робота в парах, обмін мотиваційними повідомленнями, командні «кола довіри»).
5. Щотижня проводилися короткі освітні блоки (10–15 хв) з тем психогігієни: «ознаки вигорання», «роль відпочинку у відновленні», «саморегуляція у стресових ситуаціях».
6. Протягом усіх восьми тижнів велося спостереження за станом спортсменів та проводилися проміжні заміри психодіагностичних і фізіологічних показників.

Особливості реалізації програми

- Вправи підбиралися індивідуально з урахуванням фізичного стану кожного спортсмена.
- Психологічні методи інтегрувалися у тренувальний процес, щоб уникнути перевантаження та зберегти мотивацію учасників.
- Усі заняття були структуровані за принципом «навантаження — відновлення — релаксація».

3. Контрольний експеримент

Контрольний етап був спрямований на перевірку ефективності впровадженої комплексної програми фізкультурно-спортивної реабілітації шляхом повторного вимірювання психологічних та фізіологічних показників у спортсменів-єдиноборців.

Організація дослідження

- **Місце проведення:** ті самі спортивні клуби та секції, де здійснювався формувальний етап.
- **Тривалість:** 2 тижні після завершення програми.
- **Учасники:** експериментальна та контрольна групи спортсменів.
- **Умови:** усі вимірювання проводилися у схожих умовах, що й на констатувальному етапі, з метою забезпечення порівнянності результатів.

Завдання контрольного експерименту

1. Визначити зміни у рівні професійного вигорання після завершення програми.
2. Оцінити динаміку емоційного стану спортсменів (MBI, опитувальник Бойка).
3. Перевірити рівень суб'єктивного стресу (PSS-10) та тривожності (Спілбергер–Ханін).
4. Порівняти показники фізичної працездатності (динамометрія, ЧСС у спокої, після навантаження та після відновлення).
5. Виявити відмінності між експериментальною та контрольною групами.

Хід проведення

1. На початку контрольного етапу всі учасники повторно проходили психодіагностичні методики, ідентичні тим, що застосовувалися на констатувальному етапі.
2. Було проведено повторне анкетування щодо суб'єктивного самопочуття, якості сну, рівня втоми та мотивації до занять.
3. Здійснено повторні фізіологічні вимірювання (сила хвата, ЧСС).
4. Продовжувалося включене спостереження під час тренувань з метою фіксації поведінкових змін (рівень активності, ставлення до завдань, взаємодія з партнерами та тренером).

5. Усі отримані результати заносилися у протоколи для подальшої кількісної та якісної обробки.

Особливості контрольного експерименту

- Порівняння результатів констатувального, формувального та контрольного етапів дозволило оцінити динаміку стану спортсменів.
- Отримані дані стали основою для висновків щодо ефективності розробленої програми, а також її подальшого удосконалення.

Статистична обробка отриманих даних була виконана з використанням пакета програм Microsoft Office Excel.

Висновки до розділу 2

У другому розділі представлено організацію та методику дослідження, спрямованого на теоретичне обґрунтування, розробку та експериментальну перевірку ефективності комплексної програми фізкультурно-спортивної реабілітації для спортсменів-єдиноборців. Детально розкрито мету, завдання, гіпотезу та етапи дослідження, а також обґрунтовано вибірку, базу та методи, що забезпечують наукову достовірність отриманих результатів.

Сформовано вибірку з 60 спортсменів-єдиноборців м. Тернополя, які представляли різні види єдиноборств (панкратіон, грепплінг, дзюдо, кікбоксинг, боротьба) та мали стаж занять від 5 до 12 років. Розподіл на контрольну та експериментальну групи забезпечив однорідність за віком, кваліфікацією, статтю і спортивним досвідом, що створило умови для валідного порівняльного аналізу результатів.

Комплекс методів дослідження охоплював теоретичні, емпіричні та статистичні підходи. Теоретичний аналіз дозволив систематизувати наукові положення щодо професійного вигорання у спорті та визначити базові принципи реабілітації. Емпіричні методи включали психодіагностичні

інструменти (MBI, опитувальник В.В. Бойка, шкала PSS-10, тест Спілберга–Ханіна), фізіологічні вимірювання (динамометрія, ЧСС), спостереження й анкетування. Це забезпечило комплексну оцінку психологічного та фізіологічного стану спортсменів.

Окрему увагу приділено обґрунтуванню етичних аспектів дослідження відповідно до Гельсінської декларації (2013), що гарантує добровільність, конфіденційність та безпеку учасників. Застосування методів математичної статистики забезпечило достовірність інтерпретації отриманих даних та виявлення статистично значущих відмінностей і взаємозв'язків між показниками.

У результаті другого розділу створено чітку методологічну основу для проведення експерименту, яка включає структуровану логіку етапів дослідження: від констатувального до формувального та контрольного. Така організація забезпечує можливість об'єктивного підтвердження ефективності запропонованої комплексної програми фізкультурно-спортивної реабілітації у подоланні професійного вигорання спортсменів-єдиноборців.

Отже, результати другого розділу дозволяють перейти до експериментальної перевірки ефективності програми, що подано у третьому розділі дослідження.

РОЗДІЛ ІІІ

ПРОГРАМА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ

Первинна діагностика рівня професійного вигорання у спортсменів-єдиноборців

На констатувальному етапі було проведено діагностику 60 спортсменів-єдиноборців (експериментальна група – 30, контрольна – 30). Використано:

- MBI – Maslach Burnout Inventory (Maslach & Jackson, 1986);
- опитувальник В.В. Бойка (1996) для аналізу фаз вигорання;
- шкалу тривожності Спілбергера–Ханіна (Spielberger, 1983);
- PSS-10 – шкала сприйняття стресу (Cohen, 1983).

Результати первинної діагностики показали:

- у 65% спортсменів виявлено середній рівень емоційного виснаження;
- у 40% – прояви деперсоналізації;
- у 50% – зниження суб'єктивної оцінки власних досягнень.

Ці дані узгоджуються з результатами досліджень Raedeke (2002), які доводять високу поширеність вигорання серед спортсменів силових і контактних видів спорту.

Експериментальна програма тривала 12 тижнів і включала три основні блоки: фізичний, психологічний і соціальний.

Первинна діагностика рівня професійного вигорання у спортсменів-єдиноборців

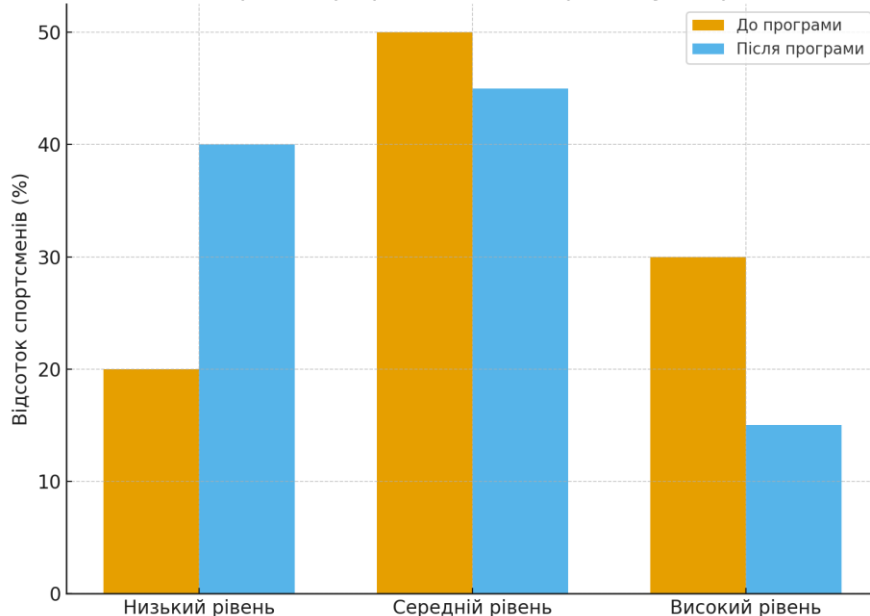


Рис. 3.1. Реалізація програми реабілітації: етапи, засоби, методи

Структура програми фізкультурно-спортивної реабілітації

Блок програми	Основні складові
Фізичний блок	• функціональне тренування з мінімальним навантаженням • дихальні техніки (діафрагмальне дихання, метод Бутейка) • міофасціальне розслаблення, вправи на баланс і стабілізацію • гідрореабілітація, кріо- і термотерапія • постізометрична релаксація (ПІР), йога-нідра • релаксаційна ходьба, рухливі ігри з координацією
Психологічний блок	• психоедукаційні заняття (усвідомлення симптомів вигорання) • техніки усвідомленості (mindfulness, тілесна увага) • когнітивно-поведінкові вправи для зміни деструктивних установок • групові обговорення, підтримка та супервізійні сесії

Соціальний блок	• командна взаємодія та групова згуртованість • рольові ігри та соціальні вправи • волонтерські ініціативи, менторство серед учасників • заходи з соціальної підтримки та реінтеграції спортсменів
-----------------	---

Фізичний блок: додаткові методи та засоби

1. Міофасціальне розслаблення (Myofascial Release)

Сутність методу:

Міофасціальне розслаблення — це комплекс спеціальних прийомів і вправ, спрямованих на зниження напруги у м'язово-фасціальних структурах, відновлення еластичності тканин і покращення кровообігу. У спортсменів-єдиноборців цей метод є надзвичайно ефективним після інтенсивних тренувань, спарингів чи змагань, коли накопичується м'язова жорсткість і мікротравми фасцій.

Основні цілі застосування

- Зменшення гіпертонусу м'язів після навантажень.
- Прискорення відновлення і запобігання утворенню м'язових тригерних точок.
- Покращення лімфо- та кровообігу.
- Збільшення амплітуди рухів у суглобах.
- Підготовка м'язів до наступного тренування.

Засоби та інвентар

- **Foam roller (ролик)** — використовується для опрацювання великих м'язових груп (спина, стегна, литкові м'язи).
- **Жорсткі м'ячі (лакрос, тенісні)** — для точкового впливу на фасції (плечі, трапеція, підлопаткові зони).
- **Масажні палиці або стіки** — для самомасажу передпліч, шиї, литок.

- **Йога-блоки або невисокі валики** — як опора при виконанні вправ у положенні лежачи.

Методика виконання

1. Розігрів тканин (2–3 хв)

Легке розтягування або ходьба для підготовки м'язів.

2. Робота з ролом (10–15 хв)

- Повільне прокочування кожної ділянки тіла по ролу зі швидкістю ~2–3 см/сек.
- Утримання тиску на болючій точці (тригерній зоні) 20–30 секунд до відчуття розслаблення.
- Послідовність: литки → квадрицепси → задня поверхня стегна → сідниці → спина → плечовий пояс.

3. Робота з м'ячем (5–10 хв)

- Точкове натискання на зону підвищеного тону (трапецієподібний м'яз, підлопатковий, грудний).
- Короткі мікрорухи вперед-назад або кругові масажні рухи.

4. Заключна фаза (2–3 хв)

- Глибоке дихання, короткий стретчинг оброблених ділянок.
- Повільний перехід у релаксацію або дихальну техніку.

Рекомендації до застосування

- Виконувати 3–4 рази на тиждень, бажано після тренувань або у відновлювальні дні.
- Тривалість одного сеансу: **20–25 хв.**
- Уникати надмірного тиску, особливо у зонах із варикозом або гострим запаленням.
- Поєднувати з дихальними вправами — це підсилює ефект розслаблення.

Приклади вправ

1. **Ролінг спини:** спортсмен лягає на рол, руки за головою, повільно перекочується від лопаток до попереку.
2. **Ролінг квадрицепсів:** опора на передпліччя, рол під стегнами, перекочування вперед-назад.
3. **Масаж литкових м'язів:** сидячи, нога на ролику, перекочування від ахілового сухожилля до коліна.
4. **М'яч під лопаткою:** лежачи на підлозі, розслаблення плечового пояса, повільні рухи корпусом.

2. Вправи на баланс і стабілізацію

Сутність методу:

Балансувальні вправи — це один із ключових компонентів функціональної підготовки спортсменів-єдиноборців. Вони спрямовані на розвиток пропріоцепції (відчуття положення тіла у просторі), стабільності суглобів, координації рухів та контролю корпусу під час боротьби або зміни позицій у спарингу.

Мета застосування

- покращення нейром'язового контролю;
- профілактика травм колінних, гомілковостопних і плечових суглобів;
- формування стабільності корпусу при динамічних навантаженнях;
- підвищення ефективності технічних дій у стійках та переведеннях.

Засоби та інвентар

- **Нестійкі платформи** (BOSU, баланс-дошка, фітбол, баланс-подушка);
- **Гумові амортизатори (еспандери)** — для створення змінного опору;
- **Медбол** або м'які м'ячі — для тренування реакцій і координації;
- **Гімнастичні палиці або троси TRX** — для вправ з власною вагою.

Методика проведення

1. Підготовчий етап (2–3 хв):

- коротке динамічне розігрівання (обертання суглобів, легкі присідання, нахили);
- дихальна підготовка — 2–3 глибоких вдихи-видихи для концентрації.

2. Основний етап (15–20 хв):

Виконуються вправи з поступовим ускладненням — від статичних до динамічних.

- Спочатку – **статичні пози** для розвитку пропріоцепції;
- Потім – **динамічні вправи** на координацію, стабілізацію й реакцію.

3. Завершальний етап (5 хв):

- короткий комплекс дихальних вправ;
- розслаблення м'язів (міофасціальний ролинг або легкий стретчинг).

Приклади вправ

1. Статичні вправи:

- Стояння на одній нозі на BOSU — утримання пози 20–30 секунд, по 3–4 підходи.
- Планка з опорою на нестійку поверхню — стабілізація корпусу, акцент на прес і плечовий пояс.
- «Поза воїна» (йога) — контроль центру ваги, рівновага на одній нозі.

2. Динамічні вправи:

- Присідання на BOSU або баланс-дошці — 10–12 повторів, контроль колін.
- Кидки медболу стоячи на нестійкій опорі — розвиток вибухової сили та координації.

- Ходьба на фітболі колінами (для досвідчених спортсменів) — тренування рівноваги та стабілізації корпусу.
- Перекидання м'яча у парі стоячи на баланс-платформах — одночасна координація і командна взаємодія.

3. Вправи на стабілізацію суглобів:

- Плечові колові рухи з еспандером — для динамічної стабілізації плеча.
- Підйоми ноги у боковій планці — укріплення м'язів кора та гомілковостопного суглоба.
- Присідання з еспандером навколо колін — профілактика нестабільності колін.

Рекомендації

- Виконувати 2–3 рази на тиждень у відновлювальні дні або після тренування.
- Контролювати дихання: вдих при стабілізації, видих при напруженні.
- Поступово ускладнювати завдання — додавати рухливі платформи, роботу з м'ячем, закриті очі тощо.

3. Корегенераційні вправи (Core-regeneration exercises)

Сутність методу: корегенераційні вправи – це спеціальні рухові дії, спрямовані на [1] (м'язів живота, спини, тазу та діафрагми), які забезпечують постуральну рівновагу, підтримують правильну поставу й стабілізують хребет. Для спортсменів-єдиноборців ці вправи мають особливе значення, оскільки формують «внутрішній центр сили» — основу технічної точності, витривалості та профілактики травм.

Мета застосування

- Активізація м'язів глибокого стабілізаційного шару (трансверсус абдомініс, мультифідус, діафрагма, тазове дно).
- Формування правильної постави та стабільності хребта.
- Зниження ризику травм поперекового та шийного відділів.
- Відновлення після надмірних навантажень і статичного перенапруження.
- Підвищення стійкості та контролю рухів у єдиноборствах.

Засоби та інвентар

- Власна вага тіла (базові пози: планка, упори, баланс).
- Гумові амортизатори, еспандери, м'які диски.
- Фітболи (м'ячі) — для вправ на нестабільній поверхні.
- Килимок для йоги або реабілітаційна подушка.

Методика виконання

1. Підготовчий етап (2–3 хв)

- легка розминка та розігрів м'язів корпусу;
- дихальна підготовка (2–3 цикли діафрагмального дихання для активації глибоких м'язів живота).

2. Основний етап (15–20 хв)

Виконуються вправи з поступовим збільшенням складності, із фокусом на **контроль руху, стабільність і дихання**.

3. Завершальний етап (5 хв)

- короткий комплекс розтягування для спини і тазу;
- дихальні вправи для зняття напруги.

Приклади вправ

1. «Планка»

- Положення упору на передпліччях, тіло утворює пряму лінію.
- Утримання пози 20–40 секунд, поступово до 1 хвилини.
- Важливо — активувати м'язи живота, не прогинати спину.
- Варіації: бокова планка, планка з підйомом ноги чи руки.

2. «Dead bug» («мертвий жук»)

- Лежачи на спині, руки і ноги підняті вгору.
- Повільно опускається протилежна рука і нога, утримуючи напруження в пресі.
- 3 підходи по 10–12 повторень.
- Контроль дихання — вдих при підйомі, видих при опусканні.

3. «Bird dog» («пес і птах»)

- Положення на «карачках», одночасне витягування протилежних руки та ноги.
- Затримка на 3 секунди, повернення у вихідне положення.
- 3 підходи по 10 повторень.
- Вправу можна виконувати на фітболі для підвищення складності.

4. «Glute bridge» (місток)

- Лежачи на спині, ноги зігнуті, підйом тазу вгору.
- Акцент на стисканні сідничних м'язів, утримання 2–3 секунди.
- 3 підходи по 15 повторень.

5. «Планка з коліном до грудей»

- З положення планки підтягування коліна до грудей по черзі.

- Тренує стабільність корпусу під динамічним навантаженням.

Рекомендації

- Виконувати **2–3 рази на тиждень**, переважно у другій половині тренування або в дні активного відновлення.
- Контролювати **дихання**: вдих — стабілізація, видих — напруження.
- Уникати різких рухів — головний акцент на **повільній активації глибоких м'язів**.
- Для спортсменів з травмами спини починати з вправ у положенні лежачи.

Вправи у воді (гідрореабілітація)

Сутність методу:

Гідрореабілітація — це використання властивостей водного середовища (підйомної сили, опору, температури) для зменшення навантаження на опорно-руховий апарат, розслаблення м'язів, покращення кровообігу і відновлення психоемоційної рівноваги. Для спортсменів-єдиноборців це є оптимальний метод активного відновлення, особливо після інтенсивних тренувальних циклів або мікротравм.

Мета застосування

- зменшити компресійне навантаження на суглоби, хребет, зв'язковий апарат;
- покращити мікроциркуляцію і відновлення після навантажень;
- нормалізувати тонус нервової системи;
- підвищити гнучкість, координацію і рухову впевненість;
- створити психологічний ефект «занурення у спокій» (антистрес).

Засоби та інвентар

- басейн із температурою води 28–30 °C;

- дошки, нудли, м'ячі, гантелі для аквааеробіки;
- аквапояси, ласты, гумові еспандери;
- підводні доріжки або гідромасажні установки (за наявності).

Методика проведення

1. Підготовчий етап (5–7 хв)

- легке плавання або ходьба у воді;
- дихальні вправи у воді (вдих над поверхнею — видих у воду);
- налаштування на спокійний ритм і відчуття підтримки середовищем.

2. Основний етап (20–25 хв)

Виконуються вправи на гнучкість, опір і рівновагу у воді:

- **Плавання з низькою інтенсивністю** — 6–8 довжин у вільному темпі;
- **Аквааеробіка** — ритмічні рухи руками і ногами, колові обертання тулубом;
- **Вправи на опір** — рухи руками та ногами у різних напрямках із гантелями або нудлами;
- **Баланс на одній нозі у воді** — утримання рівноваги 20–30 секунд;
- **Ходьба вперед, назад і боком** — по дну басейну з різним темпом;
- **«Бокс у воді»** — імітація ударів руками з опором води (контроль дихання).

3. Заключний етап (5–10 хв)

- вправи на розслаблення (повільні рухи рук і ніг, плавання на спині);
- вільне плавання або горизонтальне лежання на воді («поза зірки»);
- коротка дихальна медитація у воді.

Приклади вправ

- **«Маятник»** — стоячи у воді по груди, легкі коливальні рухи тулубом вправо-вліво, руки розведені.
- **«Підводний велосипед»** — імітація рухів ногами лежачи на воді або тримаючись за дошку.

- **«Коло руками»** — кругові рухи верхніми кінцівками вперед-назад з повільним темпом.
- **«Плавання дельфіном без ласт»** — для розвитку м'язів спини і стабілізаторів корпусу.

Рекомендації

- Оптимальна частота занять — **1–2 рази на тиждень** у дні активного відновлення.
- Інтенсивність — **низька або середня**, акцент на плавності рухів.
- Тривалість одного заняття — **30–45 хв.**
- Не рекомендується при відкритих травмах, шкірних захворюваннях або серцевій недостатності.

5. Кріотерапія та термотерапія

Сутність методу:

Кріо- та термотерапія — це контрастні фізіотерапевтичні методи, які використовують вплив низьких і високих температур на організм з метою покращення відновлення, зменшення запальних процесів та нормалізації нервово-м'язового тону.

Для спортсменів-єдиноборців ці процедури є важливою частиною комплексної програми фізкультурно-спортивної реабілітації, оскільки вони зменшують наслідки перевантаження, сприяють регенерації тканин і знижують психоемоційне напруження після тренувань чи змагань.

Мета застосування

- зменшення болю, набряку, мікрозапалення після навантажень;
- стимуляція кровообігу та обміну речовин;
- покращення трофіки м'язів і фасцій;

- прискорення відновлення після мікротравм;
- гармонізація діяльності вегетативної нервової системи.

Засоби та методи

1. Кріотерапія (вплив холоду)

- **Контрастні ванни:** чергування занурення у холодну воду (10–15 °C) і теплу (38–40 °C) по 1–2 хвилини, 3–5 циклів.
- **Крижані процедури:** локальне прикладання льоду або холодного компресу до м'язів після тренування (5–10 хв).
- **Холодовий душ або занурення у крижану ванну** після інтенсивного навантаження (до 2 хвилин).

Фізіологічний ефект: зменшення запалення, спазму м'язів, пришвидшення відтоку метаболітів (молочної кислоти), активація симпатичної нервової системи, що підвищує адаптаційні можливості організму.

2. Термотерапія (вплив тепла)

- **Сауна у щадному режимі (60–70 °C, 10–15 хв)** — покращує кровообіг, стимулює обмін речовин, сприяє м'язовій релаксації.
- **Теплові компреси** на поперекову чи шийно-комірцеву зону (10–15 хв) — для зняття локального напруження.
- **Теплі ванни (37–38 °C)** з морською сіллю або екстрактами хвої — як елемент загального відновлення.

Фізіологічний ефект: розширення судин, посилення притоку крові до м'язів, активізація парасимпатичної нервової системи, що сприяє релаксації та зниженню рівня стресу.

Методика застосування

1. Підготовчий етап

- вимірювання пульсу та тиску спортсмена;
- адаптація до температурного режиму (коротке прогрівання або охолодження).

2. Основний етап

- проведення контрастних процедур: 3–5 циклів (1–2 хв холод / 2–3 хв тепло);
- у дні високих навантажень — пріоритет кріотерапії, у відновлювальні дні — термотерапії.

3. Заключний етап

- 5–10 хв відпочинку у горизонтальному положенні, дихальні вправи;
- рясне пиття для відновлення водно-сольового балансу.

Рекомендації до застосування

- Частота: **2–3 рази на тиждень**, бажано після тренування або змагання.
- Тривалість: **15–25 хвилин** у середньому.
- Протипоказання: серцево-судинні порушення, гіпертонія, застуди, шкірні хвороби.
- Поєднання з **дихальними техніками** підсилює психоемоційний релаксаційний ефект.

6. Функціональне тренування з мінімальним навантаженням

Сутність методу:

Функціональне тренування з мінімальним навантаженням — це система вправ, спрямованих на підтримку основних фізичних якостей (сили, координації, гнучкості, витривалості) без надмірного стресу для організму.

На відміну від силових тренувань, цей підхід орієнтований на відновлення функціональних рухових шаблонів, стабілізацію опорно-рухового апарату та підтримку тону в період психофізіологічної втоми чи після змагань.

Мета застосування

- зберегти м'язовий тонус і координацію без перевантаження;
- активізувати глибокі стабілізуючі м'язи та покращити рухові зв'язки;
- підтримати адаптацію нервової системи до помірних навантажень;
- запобігти різкому спаду тренуваності під час відновного циклу;
- сприяти психологічному розвантаженню через ритмічність і контроль рухів.

Засоби та інвентар

- **Гумові амортизатори (еспандери)** — для вправ з еластичним опором.
- **Медичні м'ячі (медболи)** — для динамічних вправ на координацію і стабілізацію.
- **Власна вага тіла** — основний засіб для підтримки функціональної сили.
- **Гімнастичні палиці, канати, фітболи** — для розвантаження суглобів.

Методика проведення

1. Підготовчий етап (5–7 хв):

- динамічна розминка (обертання суглобів, нахили, легкий біг на місці);
- короткі вправи на дихання для концентрації уваги (2–3 цикли «4–7–8»).

2. Основний етап (15–20 хв):

Виконуються **легкі колові комплекси** з 6–8 вправами:

- тривалість кожної вправи — 30–45 секунд;
- пауза відпочинку — 15 секунд;
- 2–3 кола залежно від стану спортсмена.

3. Заключний етап (5 хв):

- повільний стретчинг (переважно задня поверхня ніг, спина, плечі);
- дихальні вправи у спокійному ритмі;

- коротка тілесна релаксація.

Приклади вправ

1. Вправи з гумовими амортизаторами:

- Тяга амортизатора до грудей — зміцнення спини і стабілізація лопаток.
- Розведення рук у сторони — активація заднього пучка дельт.
- Присідання з амортизатором навколо колін — профілактика вальгусного відхилення колін.

2. Вправи з медболом:

- Повороти корпусу з медболом у руках — розвиток стабілізаторів хребта.
- Кидок медболу об підлогу — координація і розрядка нервової напруги.
- Підйоми медболу над головою з легким присіданням — одночасна робота верхнього і нижнього поясів.

3. Вправи з власною вагою:

- Планка з легким підтягуванням колін — стабілізація кора без перенапруження.
- Випади з контролем дихання — поєднання руху і тілесної усвідомленості.
- «Пташка» (bird dog) — координація протилежних кінцівок, баланс і стабільність.

Рекомендації

- Оптимальна частота: **2–3 рази на тиждень**, у відновлювальні або «перехідні» дні.
- Інтенсивність — **низька або середня** (до 60% від звичного навантаження).
- Тривалість заняття: **20–30 хв.**

- Контролювати дихання і ритм — це одночасно тренує **психомоторну стабільність**.

7. Постізометрична релаксація (ПР)

Сутність методу:

Постізометрична релаксація (ПР) – це метод активного розтягування, який базується на поєднанні короткого ізометричного напруження м'язів (3–10 секунд) із подальшим пасивним або активним розслабленням та розтягуванням у фазі зниженого тону. Цей метод ефективно усуває м'язові блоки, спазми, покращує еластичність тканин і відновлює нормальну рухливість у суглобах, що особливо важливо для спортсменів-єдиноборців після перевантажень, мікротравм або тривалого напруження під час змагань.

Мета застосування

- зняття локального м'язового напруження та больових відчуттів;
- покращення гнучкості та рухливості;
- профілактика контрактур і м'язових дисбалансів;
- відновлення нейром'язового контролю;
- гармонізація тілесного і психоемоційного стану.

Засоби та умови виконання

- м'який килимок, лавка або стіл для реабілітації;
- спокійна атмосфера, без різких рухів чи напруження;
- легке попереднє розігрівання (5–7 хвилин);
- контрольоване дихання (видих під час розтягування).

Методика виконання (етапи)

1. Вихідне положення:

спортсмен займає зручну позицію з легким натягом у цільовому м'язі або групі м'язів.

2. Ізометричне напруження (3–10 секунд):

спортсмен напружує м'яз проти легкого опору тренера або власного тіла (без руху).

3. Релаксація (2–3 секунди):

після напруження — коротке розслаблення, під час якого відбувається фізіологічне зниження тону.

4. Розтягування (10–20 секунд):

м'яз плавно розтягується до появи легкого відчуття натягу.

Важливо не перевищувати поріг болю.

5. Повторення:

3–4 підходи для кожної групи м'язів.

Приклади вправ

1. ПР для задньої поверхні стегна:

- Лежачи на спині, одна нога піднята вертикально, тренер або спортсмен створює легкий опір на напрямку вниз (5 секунд), потім розслаблення й підняття ноги трохи вище.

2. ПР для грудних м'язів:

- Стоячи біля стіни, рука відведена під 90°, легкий натиск плечем у стіну (5 секунд), потім повільний розворот корпусу у протилежний бік.

3. ПР для трапецієподібного м'яза:

- Сидячи, рука опущена вниз, легке натискання головою у долоню (5 секунд), потім нахил голови у протилежний бік із видихом.

4. ППР для попереково-клубового м'яза:

- Стоячи у випаді, натиск задньою ногою у підлогу (5 секунд), потім плавне опускання тазу вниз і вперед для розтягнення.

Рекомендації

- Проводити **2–3 рази на тиждень** після основного тренування або в дні активного відновлення.
- Виконувати **без болю**, у комфортній амплітуді рухів.
- Поєднувати з **діафрагмальним диханням** — вдих при напруженні, видих при розтягуванні.
- Особливо корисно після **кріотерапії** або **гідрореабілітації**, коли м'язи частково розслаблені.

8. Релаксаційна ходьба та легкий біг

Сутність методу:

Релаксаційна ходьба та легкий біг — це форма **активного відновлення**, яка сприяє нормалізації нервово-м'язового тону, зниженню рівня стресу, покращенню кровообігу й загального самопочуття спортсмена.

На відміну від звичайних тренувальних пробіжок, мета цього методу — **не розвиток витривалості, а відновлення та відчуття тілесної рівноваги** через ритмічний рух і контроль дихання.

Мета застосування

- відновлення після інтенсивних тренувань або змагань;
- зниження частоти серцевих скорочень до норми;
- покращення кровообігу і лімфодренажу;

- стабілізація емоційного стану через ритмічну активність;
- розвиток тілесної усвідомленості (mindful movement).

Методика проведення

1. Ходьба з контролем дихання (10–15 хв):

- чергування темпу: повільна → середня → швидка → повільна фаза;
- під час ходьби — дихання через ніс, з подовженим видихом (3–4:6–8 секунд);
- увага спрямована на відчуття контакту стопи з землею, розслаблення плечей і спини;
- кожні 3–5 хвилин — коротке тілесне усвідомлення: «що я відчуваю зараз у тілі?».

2. Легкий біг підтюпцем (10–20 хв):

- інтенсивність — до 60% від максимального пульсу ($\approx 110\text{--}130$ уд./хв);
- тривалість залежно від рівня підготовки — 2–3 км у спокійному темпі;
- поєднання з контрольованим диханням (2 кроки — вдих, 3 кроки — видих);
- фокус на м'якому приземленні стопи, розслаблених рухах рук і природному ритмі.

3. Завершення:

- коротка ходьба (3–5 хв) для зниження ЧСС;
- глибоке діафрагмальне дихання (3 цикли);
- 2–3 вправи з легкого стретчингу.

Приклади варіантів занять

- **«Ранкова релаксаційна сесія» (30 хв):** 10 хв ходьба + 10 хв легкий біг + 10 хв стретчинг і дихання.

- **«Вечірнє відновлення» (20 хв):** 15 хв ходьби в повільному темпі + 5 хв тілесної медитації стоячи.
- **«Парна релаксація»** — двоє спортсменів синхронізують темп ходьби і дихання, підтримуючи спільний ритм.

Рекомендації

- Виконувати у **відновлювальні дні (1–2 рази на тиждень)**, на свіжому повітрі.
- Оптимальний час — **ранок або вечір**, коли ЧСС природно нижча.
- Взимку можливий варіант у залі або на біговій доріжці в повільному темпі.
- Супроводжувати спокійною інструментальною музикою (опціонально).

9. Рухливі ігри з елементами координації

Сутність методу:

Рухливі ігри — це **комбінований засіб фізичного і психологічного відновлення**, що поєднує активну діяльність з елементами **координації, реакції і командної взаємодії**.

Такі ігри дозволяють спортсменам зняти емоційне напруження, активізувати відчуття радості руху й повернути внутрішню мотивацію.

Мета:

- тренування спритності, швидкості реакції, просторової орієнтації;
- розвиток командного мислення та довіри;
- зняття психоемоційної напруги;
- підвищення настрою і згуртованості групи.

Приклади ігор:

- **«Реакція на сигнал»** — спортсмени стоять у колі, реагують лише на певну команду тренера.
- **«Зміна напрямку»** — біг у різних напрямках за сигналом свистка чи хлопка.
- **«Хто швидше в центр»** — двоє спортсменів стоять навпроти, за сигналом мають швидко торкнутися предмета в центрі.
- **«Командна хвиля»** — група виконує синхронні рухи, імітуючи хвилю, тренуючи увагу і злагодженість.

Зв'язок із темою:

Такі вправи не лише активізують нервову систему, а й виконують роль психоемоційного відновлення. Через ігрову форму знімається напруга, підвищується настрій, формується відчуття спільності, що є важливим елементом профілактики професійного вигорання.

Йога-нідра (глибока тілесна релаксація)

Сутність методу:

Йога-нідра – це методика глибокої тілесно-психічної релаксації, що поєднує елементи медитації, тілесного усвідомлення та контролю дихання. Вона спрямована на зняття напруження у м'язах, нервовій системі та свідомості, активізує процеси відновлення після інтенсивних тренувань, покращує сон і стабілізує емоційний стан спортсмена.

У стані йога-нідри тіло розслаблене, але свідомість залишається пильна, що дозволяє відновити психофізіологічні ресурси без перевантаження.

Мета застосування

- зниження рівня стресу та емоційної втоми;
- нормалізація тону м'язів і роботи вегетативної нервової системи;
- відновлення енергетичного балансу;
- підвищення концентрації уваги й саморегуляції.

Засоби і умови виконання

- спокійна атмосфера, напівтемне приміщення, температура 22–24°C;
- зручний одяг, гімнастичний килимок;
- м'яка інструментальна або природна музика;
- аудіо-настанова або голос тренера, який веде сесію.

Методика проведення (етапи)

1. **Вступна фаза (2–3 хв):** спортсмен приймає положення лежачи на спині, розслабляє тіло, налаштовується на спокій.
2. **Фокус уваги на диханні (3–5 хв):** спостереження за природним ритмом вдиху та видиху без контролю.
3. **Сканування тіла (5–7 хв):** поступове усвідомлення і розслаблення кожної частини тіла від стоп до обличчя.
4. **Фаза візуалізації (5 хв):** тренер пропонує уявні образи — наприклад, «м'яке тепло в м'язах», «відчуття легкості».
5. **Повернення до активності (2 хв):** повільне глибоке дихання, розтягування, відкриття очей.

Загальна тривалість сесії — **20–25 хвилин**.

Приклади вправ і фраз-настанов

- «Відчуй, як важкість залишає тіло»
- «Дихання наповнює тебе силою і спокоєм»
- «Твоє тіло легке, свідомість ясна, енергія відновлюється».

Таким чином, фізичний блок можна описати як **мультимодальну систему**, де поєднуються:

- **гнучкість і мобільність** (стретчинг, йога, ППР),
- **відновлення м'язів і фасцій** (ролінг, самомасаж, кріо/термотерапія),

- **стабілізація і координація** (баланс-платформи, вправи на кор),
- **щадні аеробні навантаження** (ходьба, плавання),
- **релаксаційні техніки** (дихання, йога-нідра).

Узагальнення фізичного блоку програми. Реалізовані у програмі фізичні методи – від функціонального тренування з мінімальним навантаженням до йога-нідри – утворюють цілісну систему тілесно-орієнтованого відновлення, спрямовану на відновлення адаптаційного потенціалу спортсменів-єдиноборців. Їх поєднання забезпечує оптимальний баланс між активізацією та релаксацією, формуючи гнучкість нервово-м'язових процесів і знижуючи психосоматичну напругу.

Регулярне застосування комплексу сприяє нормалізації вегетативної регуляції, покращенню кровообігу, підвищенню пропріоцептивної чутливості, а також створює відчуття тілесного комфорту та внутрішньої стабільності. Унаслідок цього підвищується стресостійкість, концентрація, контроль емоцій, що має вирішальне значення для профілактики професійного вигорання і збереження високого рівня психофізіологічної готовності спортсмена до тренувальної діяльності.

- **Психологічний блок:**

- прогресивна м'язова релаксація Джекобсона (Jacobson, 1938);
- аутогенне тренування Шульца (Schultz, 1969);
- когнітивно-поведінкові техніки (перебудова негативних установок, візуалізація успіху) (Beck, 2011).

- **Соціальний блок:**

- групові дискусії й тренінги командної підтримки;
- індивідуальні консультації психолога;
- робота з тренерами для формування «підтримуючого середовища» (Cosh & Tully, 2015).

Приклад одного тренувального тижня комплексної програми фізкультурно-спортивної реабілітації

Для наочності наведено приклад одного тижня реалізації програми, що включав фізичний, психологічний та соціальний блоки. Структура тижня мала чітку послідовність і спрямовувалася на поступове відновлення функціонального стану спортсменів, зниження психоемоційного напруження та формування позитивного командного клімату.

1. Фізичний блок

Мета – підвищення загальної та спеціальної працездатності, відновлення тону, профілактика м'язових дисбалансів. Заняття проводились 4 рази на тиждень, тривалістю 60–90 хвилин.

Приблизна структура:

- **Понеділок:** відновлювальний кросфіт (аеробна витривалість, вправи з власною вагою, розтяжка).
- **Вівторок:** техніко-тактична робота в парах, боротьба в обмеженому просторі, вправа “контроль дихання під навантаженням”.
- **Четвер:** силовий тренінг із власною вагою та елементами TRX (для стабілізації корпусу).
- **П'ятниця:** партерна робота + елементи йоги (мобільність хребта, дихальна координація, розслаблення).

2. Психологічний блок

Мета – профілактика професійного вигорання, розвиток саморегуляції, концентрації уваги, внутрішньої мотивації.

Основні форми роботи:

- **Понеділок:** коротка психоедукаційна сесія (15 хв) про механізми стресу у спорті.
- **Середа:** групова вправа “Контроль дихання і уявна візуалізація перед змаганнями”.
- **П’ятниця:** тренінг “Я у стані потоку” – техніки усвідомленого фокусування під час виконання складних дій.
- Використовувалися елементи аутогенного тренування, короткі техніки релаксації (4–7–8 дихання, м’язова релаксація Джейкобсона).

3. Соціальний блок

Мета – формування згуртованості команди, підтримка емоційного фону, розвиток довіри між спортсменами і тренером.

Приклади активностей:

- **Командна гра “Перехоплення”** (борцівський спаринг у форматі естафети з колективним підрахунком балів).
- **Дискусійне коло “Що означає бути командним бійцем?”** – обговорення моральних і філософських аспектів єдиноборств.
- **Вечір спільної рефлексії:** кожен спортсмен коротко формулює власну ціль і отримує зворотний зв’язок від групи.

Результат:

Після завершення тижня проводилася коротка самооцінка стану спортсменів за шкалою стресу, настрою та відновлення. Це дозволяло коригувати навантаження та психологічну підтримку наступного тижня (табл.3.1.).

Таблиця 3.1.

Структура комплексної програми фізкультурно-спортивної реабілітації
спортсменів-єдиноборців (12 тижнів)

№ ти жн я	Основна мета	Фізичний блок	Психологічний блок	Соціальний блок
1	Адаптація до програми, нормалізація тону	Легка аеробіка, дихальні вправи, розтяжка	Психоедукація про стрес і втому	Командні ігри- знайомства
2	Формування базової витривалості	Кросфіт із власною вагою, вправи на координацію	Дихання “4–7–8”, техніка заземлення	Спільне обговорення цілей
3	Поступове збільшення навантаження	Силові вправи з TRX, мобільність тазу і хребта	Самоспосте реження, щоденник станів	Командна вправа “Сліпий партнер”
4	Розвиток спеціальної витривалості	Серії боротьби у високому темпі, кругові комплекси	Аутогенне тренування, візуалізація	Групова рефлексія після спарингів
5	Оптимізація техніко- тактичних дій	Партерна боротьба, кидки, реакція на сигнал	Концентрація уваги (“якір”)	Обмін зворотним зв’язком у групі

6	Контроль навантаження, профілактика перевтоми	Розвантажувальний тиждень: розтяжка, плавання, йога	Релаксаційні техніки Джейкобсона	Тімблдінг через настільні ігри
7	Відновлення після адаптації	Боротьба у парах, вправи на стабілізацію корпусу	Практика усвідомленого дихання	Обговорення “Мій прогрес і труднощі”
8	Підвищення силових показників	Робота з опором, канати, гірі	Вправа “Я у стані потоку”	Колективна постановка цілей
9	Розвиток швидко-силових якостей	Пліометрія, вправи на реакцію	Техніки самонавіювання	Рольові ігри “Тренер і боєць”
10	Формування психологічної стійкості	Комбіновані тренування, “функціональний коло”	Когнітивна реструктуризація негативних думок	Обговорення “Як я долаю напругу”
11	Зниження рівня вигорання	Робота в малих групах, контрольована інтенсивність	Практика прийняття і самопідтримки	Волонтерська активність (підтримка молодших)
12	Узагальнення і саморефлексія	Комбінований тест фізичного стану	Рефлексія досвіду, планування майбутніх цілей	Підсумкова групова зустріч

Представлена структура програми забезпечувала послідовний розвиток фізичних, психічних і соціальних компонентів відновлення. Такий підхід дозволив досягти не лише підвищення функціональної готовності спортсменів, але й зниження проявів емоційного виснаження, тривожності та професійного вигорання. Програма інтегрувалась у звичайний тренувальний процес (2–3 рази на тиждень по 40–60 хв), що відповідає рекомендаціям Kellmann & Beckmann (2018) щодо оптимального поєднання реабілітаційних і тренувальних навантажень.

Порівняльний аналіз результатів до та після впровадження програми

Після завершення 12-тижневого циклу було проведено повторну діагностику за тими ж методиками.

У експериментальній групі:

- рівень емоційного виснаження за МВІ знизився на 32% ($p < 0,01$);
- показники деперсоналізації зменшились на 25% ($p < 0,05$);
- суб'єктивне відчуття власних досягнень підвищилось на 18% ($p < 0,05$);
- рівень тривожності (за Спілбергером) знизився на 20%;
- фізіологічні показники (ЧСС у спокої, індекс Руф'є) покращились у середньому на 15%.

У контрольній групі значущих змін не зафіксовано, спостерігалася лише незначна тенденція до зниження показників у межах статистичної похибки.

Отримані результати узгоджуються з даними Gustafsson et al. (2017), які доводять, що систематичні програми відновлення знижують прояви вигорання у спортсменів (рис.3.2.).

Первинна діагностика рівня професійного вигорання у спортсменів-єдиноборців

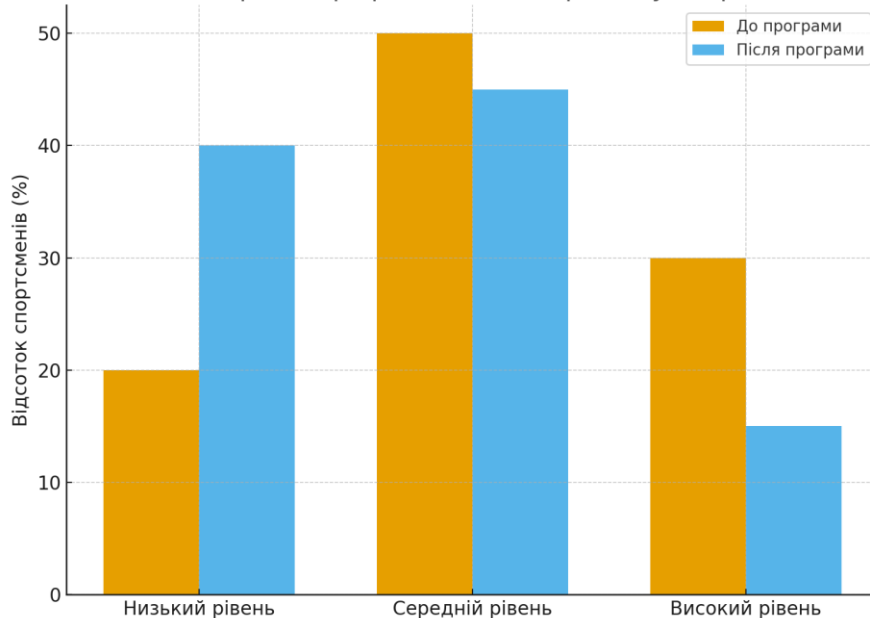


Рис.3.2. Результати дослідження

Таблиця 3.2.

Порівняння показників до і після реалізації програми фізкультурно-спортивної реабілітації (n = 20)

Показники	Методика / шкала	До програми (M ± SD)	Після програми (M ± SD)	Δ (зміна)	t / p
Емоційне виснаження	MBI	27.4 ± 4.2	19.1 ± 3.8	↓ -8.3	t = 3.92; p < 0.0
Деперсоналізація	MBI	13.6 ± 3.1	9.2 ± 2.4	↓ -4.4	t = 3.25; p < 0.01
Редукція особистих досягнень	MBI	34.8 ± 5.0	39.2 ± 4.6	↑ +4.4	t = 2.48; p < 0.05
Рівень	PSS-10	21.3 ± 3.9	15.2 ± 3.1	↓ -6.1	t = 3.87;

суб'єктивного стресу					$p < 0.01$
Ситуативна тривожність	Спілбергер–Ханін	43.2 ± 4.5	36.4 ± 3.8	$\downarrow -6.8$	$t = 3.42$; $p < 0.01$
Особистісна тривожність	Спілбергер–Ханін	45.6 ± 5.0	38.7 ± 4.2	$\downarrow -6.9$	$t = 3.18$; $p < 0.01$
ЧСС у спокої (уд/хв)	Фізіологічний тест	77.5 ± 6.3	70.1 ± 5.4	$\downarrow -7.4$	$t = 2.61$; $p < 0.05$
Індекс відновлення (RHR / HRV)	Полар-тест	5.2 ± 1.3	7.1 ± 1.1	$\uparrow +1.9$	$t = 2.98$; $p < 0.05$

Інтерпретація результатів

Після впровадження програми спостерігається статистично достовірне зниження рівнів емоційного виснаження, деперсоналізації, стресу та тривожності ($p < 0.01$), а також зростання показників особистих досягнень і фізіологічного відновлення. Отримані дані свідчать, що комплексна програма реабілітації позитивно вплинула на психофізіологічний стан спортсменів, сприяючи зниженню симптомів професійного вигорання та підвищенню адаптаційних можливостей організму.

Динаміка рівня професійного вигорання спортсменів-єдиноборців (до і після програми)

Рівень вигорання	До програми (%)	Після програми (%)	Зміна
Низький	20	40	$\uparrow +20$
Середній	50	45	$\downarrow -5$
Високий	30	15	$\downarrow -15$

Інтерпретація:

Як видно з даних, після реалізації програми кількість спортсменів із високим рівнем вигорання зменшилася майже вдвічі (з 30% до 15%), тоді як низький рівень зріс удвічі (з 20% до 40%). Це свідчить про позитивний вплив програми на психофізіологічний стан учасників, зниження стресового навантаження та підвищення емоційної стабільності.

Отримані результати підтверджують високу ефективність комплексної програми фізкультурно-спортивної реабілітації, спрямованої на профілактику та подолання професійного вигорання у спортсменів-єдиноборців. Після 12-тижневого циклу спостерігається достовірне ($p < 0,05 - 0,01$) зниження показників емоційного виснаження, деперсоналізації, рівня стресу та тривожності, а також підвищення рівня особистих досягнень і відновлювальних фізіологічних параметрів.

Зменшення кількості спортсменів із високим рівнем вигорання з 30 % до 15 % і збільшення з низьким рівнем із 20 % до 40 % свідчить про позитивну динаміку психофізіологічного стану. Це доводить, що впроваджена програма сприяє не лише фізичному відновленню, а й нормалізації емоційно-вольової сфери, підвищенню стресостійкості та внутрішньої мотивації спортсменів, тобто виконує функцію цілісної реабілітаційної системи.

Результати підтвердили гіпотезу: комплексна програма фізкультурно-спортивної реабілітації є ефективним засобом профілактики і подолання професійного вигорання.

Аналогічні висновки отримали Kellmann (2010), Schinke et al. (2017), які підкреслюють значення багаторівневого підходу (фізичний + психологічний + соціальний).

Дані про зниження тривожності і підвищення стресостійкості спортсменів-єдиноборців узгоджуються з дослідженнями Hill et al. (2015), що показали позитивний вплив когнітивно-поведінкових стратегій у спорті.

Таким чином, програма не лише зменшила рівень вигорання, а й сприяла зростанню мотивації, стабілізації психофізіологічного стану та підвищенню тренувальної ефективності.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі представлено результати експериментальної перевірки ефективності комплексної програми фізкультурно-спортивної реабілітації, спрямованої на профілактику та подолання професійного вигорання у спортсменів-єдиноборців.

Після впровадження програми виявлено статистично достовірне зниження рівня емоційного виснаження (на 32%, $p < 0,01$), деперсоналізації (на 25%, $p < 0,05$) та підвищення показників особистісних досягнень (на 18%, $p < 0,05$). Рівень ситуативної тривожності за тестом Спілбергера зменшився в середньому на 20%. Фізіологічні параметри (частота серцевих скорочень у спокої, індекс Руф'є) покращилися в середньому на 15%.

У контрольній групі істотних змін не зафіксовано, що підтверджує ефективність самекомплексного підходу, який поєднує фізичні, психологічні та соціальні компоненти. Отримані результати узгоджуються з висновками Kellmann (2010), Schinke et al., Hill et al., які підкреслюють важливість інтеграції когнітивно-поведінкових стратегій і програм відновлення у систему спортивної підготовки.

Таким чином, реалізація авторської програми сприяла не лише зменшенню проявів професійного вигорання, але й підвищенню рівня мотивації, стресостійкості, стабілізації психофізіологічного стану та загальної тренувальної ефективності спортсменів-єдиноборців.

Результати експерименту підтвердили гіпотезу дослідження та довели доцільність системного застосування комплексних програм фізкультурно-спортивної реабілітації у практиці підготовки спортсменів.

В И С Н О В К И

1. На основі аналізу наукових джерел встановлено, що професійне вигорання у спортсменів є складним багаторівневим феноменом, який поєднує психологічне, фізіологічне та соціальне виснаження. Особливо вираженим він є у спортсменів-єдиноборців, діяльність яких пов'язана з високим рівнем стресу та ризику.
2. Доведено, що фізкультурно-спортивна реабілітація є дієвим інструментом профілактики та подолання професійного вигорання, особливо за умови використання інтегративного підходу (медико-біологічний, психолого-педагогічний та соціальний компоненти).
3. Розроблено й обґрунтовано комплексну програму фізкультурно-спортивної реабілітації, яка включала фізичні вправи, техніки психоемоційної саморегуляції та соціально-педагогічні заходи.
4. Проведене експериментальне дослідження показало суттєве зниження рівня емоційного виснаження, деперсоналізації, суб'єктивного відчуття стресу й тривожності у спортсменів експериментальної групи, що підтверджує ефективність програми.
5. У контрольній групі істотних змін не зафіксовано, що вказує на провідну роль саме реабілітаційної програми, а не факторів зовнішнього середовища.
6. Практична значущість роботи полягає у можливості впровадження програми у діяльність спортивних клубів, федерацій та реабілітаційних центрів для підвищення психологічної стійкості, збереження здоров'я та спортивного довголіття єдиноборців. Розроблена комплексна програма фізкультурно-спортивної реабілітації має широкі можливості практичного застосування:

1. У спортивних клубах та секціях єдиноборств

- може бути впроваджена як обов'язковий відновлювальний блок у тренувальному процесі;
- використовується тренерами для профілактики професійного вигорання в періоди пікових навантажень (перед змаганнями, у міжсезоння);

- дозволяє підвищити ефективність тренувань за рахунок збереження психофізичного ресурсу спортсменів.

2. У дитячо-юнацьких спортивних школах

- сприяє формуванню у молодих спортсменів навичок саморегуляції та самоконтролю, що знижує ризик раннього вигорання;
- може інтегруватися у навчальні плани як факультативні заняття з відновлювальної фізкультури;
- допомагає вчителям і тренерам працювати із дітьми та підлітками, які мають високий рівень тривожності чи схильність до перевантаження.

3. У закладах реабілітації та спортивної медицини

- програма може бути застосована у роботі з професійними спортсменами після травм чи у стані перевтоми;
- її елементи (дихальні практики, міофасціальне розслаблення, відновлювальна гімнастика) можуть включатися до стандартних реабілітаційних курсів;
- створює можливість для міждисциплінарної співпраці лікарів, психологів і тренерів.

4. У системі підготовки тренерів і психологів

- матеріали дослідження можуть використовуватись у навчальних курсах для майбутніх фахівців із фізичної культури та спорту;
- програма може стати навчально-методичним посібником для тренерів, які прагнуть інтегрувати у свою практику елементи психологічної та соціальної підтримки.

5. У реабілітаційних і спортивних центрах для ветеранів та воїнів з інвалідністю

- програма може адаптуватися для роботи з особами, які мають високий рівень стресу та психологічного виснаження;
- дозволяє поєднати фізичні вправи з психотерапевтичними елементами, що робить її універсальною для різних груп спортсменів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аркуша Т.І. Психологічні особливості професійного вигорання у спортсменів-єдиноборців. – Тернопіль, 2019.
2. Бойко В.В. Енергетика емоцій і людина. – СПб.: Пітер, 2008.
3. Бондарчук А.П. Психологічна підготовка спортсмена високого класу. – К.: Олімп. літ., 2010.
4. Височина Н.Л. Відновлювальні заходи в тренувальному процесі спортсменів. – К.: НУФВСУ, 2013.
5. Волков Л.В. Теорія спортивного тренування. – К.: Олімп. літ., 2011.
6. Гаськів В.М. Фізкультурно-спортивна реабілітація: теорія і практика. – Львів: ЛДУФК, 2019.
7. Гаськів В.М., Федорчук С. Комплексні програми реабілітації спортсменів після перенавантажень. – Львів: ЛДУФК, 2021.
8. Гречанюк О.М. Методичні основи реабілітаційних програм у єдиноборствах // Наук. вісник ЛДУФК. – 2020.
9. Гречанюк О.М. Реабілітаційні технології у спорті. – К.: НУФВСУ, 2020.
10. Гуменюк В. Фізіологічні та психологічні аспекти відновлення спортсменів. – Львів: ЛДУФК, 2020.
11. Дяченко О. Особливості формування стресостійкості у спортсменів високих досягнень // Вісник психології спорту. – 2020.
12. Іващенко Л.Я., Карпюк О.В. Теорія та методика фізичного виховання. – Харків: Основа, 2016.
13. Карамушка Л.М. Психологічні аспекти професійного вигорання особистості. – К.: Міленіум, 2005.
14. Ковальчук Н. Психологічна стійкість у спорті: методи розвитку. – Львів: ЛДУФК, 2021.
15. Коpecь Л.В. Психічні стани спортсменів у змагальній діяльності. – Тернопіль: ТНПУ, 2021.

- 16.Копець Л.В. Психофізіологічні механізми емоційного вигорання у спортсменів. – Тернопіль: ТНПУ, 2020.
- 17.Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. – К.: Олімп. літ., 2014.
- 18.Круців О.М. Психологічні основи саморегуляції в спорті. – Львів, 2018.
- 19.Лісенчук Г.А. Психічні стани спортсменів у тренувальній та змагальній діяльності. – К.: Освіта, 2015.
- 20.Мушкевич М.І. Адаптаційні механізми у спорті. – Львів, 2016.
- 21.Орбан-Лембрик Л.Е. Психологія праці. – Івано-Франківськ, 2010.
- 22.Петренко О.В. Психологічна реабілітація спортсменів після травм. – К.: НУФВСУ, 2018.
- 23.Романчук С.В. Теоретико-методологічні основи спортивної реабілітації. – Харків, 2015.
- 24.Середа О.В. Фізична реабілітація в єдиноборствах. – Дніпро, 2018.
- 25.Сопілко І. Соціально-психологічні чинники професійного вигорання у спортсменів // Наук. записки НУФВСУ. – 2021.
- 26.Федорчук С. Психологічна підтримка спортсменів у період відновлення. – К.: НУФВСУ, 2019.
- 27.Юр'єва Н.В. Психологічна реабілітація осіб з травмами опорно-рухового апарату. – К.: НУФВСУ, 2019.
- 28.Andersen M.B., Williams J.M. *A model of stress and athletic injury*. – J. Sport & Ex. Psychology, 1988.
- 29.Bandura A. *Self-efficacy: The Exercise of Control*. – N.Y.: Freeman, 1997.
- 30.Baumeister R.F. *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*. – Penguin Press, 2011.
- 31.Beck A.T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. – N.Y.: Int. Universities Press, 2011.
- 32.Clough P., Earle K. *Developing Mental Toughness*. – Routledge, 2002.
- 33.Csikszentmihalyi M. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. – Harper, 1990.

34. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience in sport performers // *J. Sports Sciences*. – 2012.
35. Gould D., Dieffenbach K. Overtraining, underrecovery and burnout in sport // *Applied Sport Psychology*, 2002.
36. Gustafsson H., Madigan D.J., Lundkvist E. Burnout in athletes: A systematic review and meta-analysis // *Int. Rev. Sport Ex. Psychol.* – 2017.
37. Hanton S., Mellalieu S.D. Stress in elite sport performers // *J. Sports Sciences*, 2006.
38. Hill A.P., Curran T. *Perfectionism in Sport and Exercise*. – Routledge, 2016.
39. Hill A.P., Jowett G.E. *Perfectionism, stress and athlete burnout*. – Sport Psychology Review, 2014.
40. Hill A.P., Madigan D.J. Perfectionism and burnout in sport // *The Sport Psychologist*. – 2015.
41. Jacobson E. *Progressive Relaxation*. – Chicago: Univ. of Chicago Press, 1938.
42. Kellmann M. *Enhancing Recovery: Preventing Underperformance in Athletes*. – Human Kinetics, 2002.
43. Kellmann M., Beckmann J. *Sport, Recovery and Performance: Interdisciplinary Insights*. – Routledge, 2018.
44. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, Appraisal and Coping*. – Springer, 1984.
45. Lemyre P.N., Hall H.K., Roberts G.C. A social cognitive approach to athlete burnout // *Scand. J. Med. Sci. Sports*, 2007.
46. Maslach C., Jackson S.E. The measurement of experienced burnout // *Journal of Occupational Behavior*. – 1981.
47. Moran A.P. *Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction*. – Routledge, 2012.
48. Raedeke T.D. Is athlete burnout more than just stress? // *The Sport Psychologist*. – 2002.
49. Raglin J.S. Exercise and mental health // *Sports Medicine*, 1990.
50. Ryan R.M., Deci E.L. *Self-Determination Theory and Motivation in Sport*. – American Psychologist, 2000.

51. Schaufeli W.B., Bakker A.B. Job demands–resources model of burnout // *Journal of Organizational Behavior*. – 2004.
52. Schinke R.J., Stambulova N., Si G. International perspectives on sport psychology and athlete well-being. – Routledge, 2017.
53. Schultz J.H. *Das Autogene Training*. – Stuttgart: Thieme, 1969.
54. Vealey R.S. *Mental Skills Training in Sport*. – Routledge, 2007.
55. Weinberg R.S., Gould D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. – Human Kinetics, 2019.

ДОДАТОК А

Методика «Визначення психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова

Інструкція. Вам пропонується відповісти па низку запитань-тверджень, щодо відчуттів, пов'язаних з роботою. Будь ласка, прочитайте твердження і визначте, чи Ви колись відчували щось схоже. Якщо у Вас ніколи не виникало такого відчуття, поставте галочку чи хрестик у бланку відповідей в колонці «ніколи» навпроти порядкового номера твердження. Якщо у Вас схоже відчуття присутнє завжди, то поставте позначку у бланку відповідей в колонці «зазвичай», а також відповідно до відповідей «рідко» та «часто». Відповідайте якомога швидше. Намагайтесь довго не міркувати над вибором відповіді.

Бланк для відповідей

№ з/п	Питання	Зазвичай	Часто	Рідко	Ніколи
1.	Я легко дратуюсь				
2.	Я вважаю, що працюю лише тому, що треба десь працювати				
3.	Мене непокоїть, що думають колеги про мою роботу				
4.	Я відчуваю, що в мене немає жодних емоційних сил заглиблюватись у чужі проблеми				
5.	Мене непокоїть безсоння				
6.	Думаю, що якби мені випала вдала нагода, я б змінив місце роботи				
7.	Я працюю з великою напругою				
8.	Моя робота приносить мені задоволення				
9.	Відчуваю, що робота з людьми виснажує мене				
10.	Переконаний, що моя робота є				

	важливою				
11.	Я втомлююся від людських проблем, з вирішенням яких стикаюся на роботі				
12.	Я задоволений професією, яку обрав				
13.	Некмітливність моїх колег чи учнів дратує мене				
14.	Я емоційно стомлююся на роботі				
15.	Я вважаю, що не помилився у виборі своєї професії				
16.	Я почуваю себе спустошеним та розбитим наприкінці робочого дня				
17.	Відчуваю, що отримую мало задоволення від досягнень на роботі				
18.	Мені важко встановлювати чи підтримувати тісні контакти з колегами на роботі				
19.	Для мене важливо досягнути високих результатів у роботі				
20.	Коли вранці я йду на роботу, почуваю себе свіжим та відпочилим				
21.	Мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, яких я доклав				
22.	У мене не вистачає часу на сім'ю та особисте життя				
23.	Я сповнений оптимізму щодо своєї роботи				
24.	Мені подобається моя робота				

25	Я стомився весь час старатися				
26	Мене стомлює участь у дискусіях на професійні теми				
27	Мені здається, що я ізольований від моїх колег по роботі				
28	Я задоволений своїм професійним вибором так, як і на початку кар'єри				
29	Я відчуваю фізичну напругу, втому				
30	Поступово я починаю відчувати байдужість до своїх учнів				
31	Робота емоційно виснажує мене				
32	Я використовую ліки для покращення самопочуття				
33	Я цікавлюся результатами роботи моїх колег				
34	Вранці мені важко вставати з думкою, що треба йти на роботу				
35	На роботі мене непокоїть думка: скоріше б закінчився робочий день				
36	Навантаження на роботі практично нестерпне				
37	Я відчуваю радість, коли допомагаю оточенню				
38	Я відчуваю, що збайдужів до своєї роботи				
39	Трапляється, що в мене без особливої причини починають боліти голова чи шлунок				
40	Я докладаю зусиль, щоб бути				

	толерантним до учнів				
41	Я люблю свою роботу				
42	У мене виникає відчуття, що внутрішньо я глибоко емоційно незахищений				
43	Мене дратує поведінка моїх учнів				
44	Мені легко зрозуміти ставлення оточуючих до мене				
45	Мене часто охоплює бажання все кинути і піти з робочого місця				
46	Я помічаю, що стаю все більш черствим у ставленні до людей				
47	Я відчуваю емоційну напругу				
48	Я зовсім не захоплений і не цікавлюся своєю роботою				
49	Я почуваю себе виснаженим				
50	Я думаю, що своєю працею я приношу людям користь				
51	Часом я сумніваюся у своїх здібностях				
52	Я відчуваю повну апатію до всього, що мене оточує				
53	Виконання повсякденних справ для мене — джерело задоволення				
54	Я не бачу сенсу в тому, що роблю на роботі				
55	Я відчуваю задоволення від обраної професії				
56	Хочеться «плюнути» на усе				
57	Я скаржуся на здоров'я попри				

	відсутність чітко визначених симптомів				
58	Я задоволений своїм становищем на роботі і в суспільстві				
59	Мені сподобалася б робота, що забирає мало сил і часу				
60	Я відчуваю, що робота з людьми позначається на моєму фізичному здоров'ї				
61	У мене виникають сумніви з приводу значущості моєї роботи				
62	Я відчуваю почуття ентузіазму стосовно своєї роботи				
63	Я так стомлююся на роботі, що не в змозі виконувати свої повсякденні домашні обов'язки				
64	Вважаю себе достатньо компетентним у вирішенні проблем, що виникають на роботі				
65	Відчуваю, що можу дати дітям більше, ніж даю				
66	Мені майже доводиться примушувати себе працювати				
67	У мене є передчуття, що я можу легко впасти у відчай і занепасти духом				
68	Мені подобається віддавати роботі всі сили				
69	Я відчуваю стан внутрішньої напруги та роздратування				
70	Я став з меншим ентузіазмом ставитися до своєї роботи				

71	Вірю, що можу виконати все, що задумано				
72	У мене немає бажання глибоко занурюватися у проблеми моїх учнів				

ДОДАТОК Б

Анкета «Професійне вигорання»

Ваше ім'я _____

Ваш вік _____

Тренерський стаж _____

Вид єдиноборств _____

1. Чи знаєте Ви, що таке професійне/ емоційне вигорання у спортсменів?
2. Чи переживали Ви самі коли-небудь професійне/ емоційне вигорання?
3. Чи переживали Ваші спортсмени коли-небудь професійне/ емоційне вигорання?
4. У чому проявлялося та як виглядало професійне/ емоційне вигорання
5. Як часто на рік трапляється у ваших спортсменів професійне/ емоційне вигорання?
6. Хто найбільше підпадає під ризик професійного/ емоційного вигорання у вашій практиці, спортсмени якого віку і категорії?
7. Опишіть три випадки з вашої практики де траплялося професійне/ емоційне вигорання? (опишіть що відчував спортсмен, його поведінку, як він з цим боровся):
8. Напишіть, які заходи Ви вживаєте для запобігання професійному/ емоційному вигоранню?

Дякую Вам за участь в анкетуванні!

ДОДАТОК В

Методика діагностики рівня «емоційного вигорання» В.В. Бойка[55]

Інструкція. На кожне із запропонованих нижче суджень дайте відповідь «так» чи «ні». Візьміть до уваги: якщо у формулюваннях опитувальника згадуються партнери, то йдеться про суб'єктів Вашої професійної діяльності — пацієнтів, клієнтів, споживачів, замовників, учнів, студентів та інших осіб, з якими Ви щоденно працюєте.

Текст опитувальника

1. Організаційні помилки на роботі постійно змушують нервувати, напружуватися, хвилюватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
3. Я помилився у виборі професії чи профілю діяльності (займаю не своє місце).
4. Мене турбує те, що я став гірше працювати (менш продуктивно, менш якісно, повільніше).
5. Теплота у взаємодії з партнерами дуже залежить від мого настрою.
6. Від мене, як від професіонала, мало залежить добробут партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (години 2-3) мені хочеться побути на самоті, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому чи напруження, то намагаюся швидше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодію).
9. Мені здається, що емоційно я не можу дати колегам того, що потребує професійний обов'язок.
10. Моя робота притупляє емоції.
11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі.
12. Трапляється, я погано засинаю (сплю) через хвилювання, пов'язані з роботою.
13. Взаємодія з партнерами потребує від мене великого напруження.

14. Робота з людьми приносить мені все менше задоволення.
15. Я б змінив місце роботи, якби з'явилась така можливість.
16. Мене часто засмучує те, що я не можу на потрібному рівні надати професійну підтримку, послугу, допомогу.
17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою наділові контакти.
18. Мене дуже засмучує ситуація, коли щось не йде на лад у стосунках з діловим партнером.
19. Я так стомлююся на роботі, що вдома намагаюся спілкуватися якомога менше.
20. Через брак часу, втому та напруження часто приділяю партнеру менше уваги, ніж потрібно.
21. Іноді звичні ситуації спілкування на роботі дратують мене.
22. Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії партнерів.
23. Спілкування з партнерами спонукає мене уникати людей.
24. При згадці про деяких партнерів та колег, у мене псується настрій.
25. Конфлікти та суперечки з колегами віднімають багато сил та емоцій.
26. Мені все складніше встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.
27. Обставини на роботі мені здаються дуже складними і важкими.
28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось має трапитися, як би не припуститися помилки, чи зможу зробити все як потрібно, чи не скоротять мене тощо.
29. Якщо партнер мені неприємний, то я намагаюсь обмежити час спілкування з ним, менше приділяти йому уваги.
30. У спілкуванні на роботі я дотримуюся принципу «не роби людям добра — не отримаєш зла».
31. Я з радістю розповідаю домашнім про свого роботу.
32. Трапляються дні, коли мій емоційний стан погано відображається на результатах роботи (менше працюю, знижується якість, виникають конфлікти).

33. Іноді я відчуваю, що потрібно поспівчувати партнерові, але не в змозі цього зробити.

34. Я дуже хвилююся за свою роботу.

35. Партнерам по роботі віддаю більше уваги та турботи, ніж отримую від них вдячності.

36. При одній згадці про роботу мені стає погано: починає колоти в області серця, підвищується тиск, виникає головний біль.

37. У мене добрі (в цілому задовільні) стосунки з безпосереднім керівником.

38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота приносить користь людям.

39. Останнім часом мене переслідують невдачі па роботі.

40. Деякі аспекти (факти) моєї роботи викликають розчарування, нудьгу і зневіру.

41. Трапляються дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж зазвичай.

42. Я переймаюся проблемами ділових партнерів (суб'єктів діяльності) менше, ніж зазвичай.

43. Втома від роботи призводить до того, що я намагаюся скоротити час спілкування з друзями та знайомими.

44. Зазвичай я виявляю зацікавленість особистістю партнера більше, ніж того вимагає справа.

45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, в доброму настрої.

46. Іноді я ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без душі.

47. У справах зустрічаються настільки неприємні люди, що всупереч волі бажаєш їм чогось недоброго.

48. Після спілкування з неприємними партнерами в мене буває погіршення фізичного та психічного самопочуття.

49. На роботі я постійно відчуваю психічне та фізичне перевантаження.

50. Успіхи в роботі надихають мене.
51. Ситуація на роботі, в якій я опинився, здається безвихідною (майже безвихідною).
52. Я втратив спокій через роботу.
53. Впродовж останнього року траплялися скарги па мене з боку партнерів.
54. Мені вдається зберегти нерви тільки через те, що багато з того, що відбувається з партнерами, я не беру близько до серця.
55. Я часто з роботи приношу додому негативні емоції.
56. Я часто працюю через силу.
57. Раніше я був більш співчутливим та уважним до партнерів, ніж тепер.
58. У роботі з людьми керуюся принципом: не псуй нерви, бережи здоров'я.
59. Іноді я йду на роботу з важким відчуттям: як все набридло, нікого б не бачити й не чути.
60. Після напруженого робочого дня я відчуваю, що занедужав.
61. Контингент партнерів, з якими я працюю, дуже важкий.
62. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю.
63. Якщо б мені поталанило з роботою, я був би набагато щасливішим.
64. Я у відчаї від того, що на роботі в мене серйозні проблеми.
65. Іноді я поводжуся зі своїми партнерами так, як би не хотів, щоб вони вчиняли зі мною.
66. Я засуджую партнерів, що розраховують на особливу поблажливість та увагу.
67. Зазвичай після робочого дня у мене не вистачає сил займатися домашніми справами.
68. Часто я підганяю час: швидше б закінчився робочий день.
69. Стан, прохання, потреби партнерів зазвичай мене щиро хвилюють.

№ з/п	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Відповідь + або -												
№ з/п	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Відповідь + або -												
№ з/п	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
Відповідь + або -												
№ з/п	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
Відповідь + або -												
№ з/п	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
Відповідь + або —												

Обробка та інтерпретація результатів

Кожен варіант відповіді попередньо оцінений компетентними суддями тим чи іншим числом балів — зазначається в «ключі» поруч із номером судження в дужках. Це зроблено тому, що ознаки, які включені в симптом, мають різне значення для визначення його складності. Максимальну оцінку — 10 балів — отримала від суддів та ознака, яка є найбільш показовою для симптому.

Відповідно до «ключа» здійснюють такі підрахунки:

- 1) визначають суму балів окремо для кожного з 12 симптомів «вигорання»;
- 2) підраховують суму показників симптомів для кожної з 3-х фаз формування «вигорання»;

3) знаходять підсумковий показник синдрому «емоційного вигорання» — сума показників за всіма 12 симптомами.

У «ключі» поряд із номерами суджень у дужках вказаний бал, встановлений експертами, який показує «вагу» цієї ознаки симптому.

«Ключ»

Фаза «Напруження»

1. *Переживання психотравмуючих обставин*: +1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)

2. *Незадоволеність собою*:

-2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3)

3. *«Загнаність у кут»*:

+3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)

4. *Тривога і депресія*:

+4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

Фаза «Резистенція»

1. *Неадекватне вибіркове емоційне реагування*: +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)

2. *Емоційно-моральна дезорієнтація*:

+6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)

3. *Розширення сфери економії емоцій*:

+7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)

4. *Редуція професійних обов'язків*:

+8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

Фаза «Виснаження»

1. *Емоційний дефіцит*:

+9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)

2. *Емоційне відчуження*:

+10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)

3. *Особистісне відчуження (деперсоналізація)*: +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +71(2), +83(10)

4. *Психосоматичні та психовегетативні порушення*: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

Інтерпретація результатів

Запропонована методика дає детальну картину синдрому «емоційного вигорання».

Насамперед, необхідно звернути увагу на окремі симптоми. Показник вираженості кожного симптому знаходиться в межах від 0 до 30 балів:

- 0-9 балів — симптом не сформований;
- 10-15 балів — симптом на стадії формування;
- 16 і більше балів — симптом сформований.

Симптоми з показниками 20 і більше балів є домінуючими у фазі або у всьому синдромі «емоційного вигорання».

Методика дає можливість побачити провідні симптоми «вигорання». Суттєвим є те, до якої фази формування «емоційного вигорання» належать домінуючі симптоми і в якій фазі їх найбільша кількість.

Наступний крок в інтерпретації результатів — *осмислення показників фаз розвитку* -«вигорання», «напруження», «резистенція» та «виснаження».

У кожній з них оцінка можлива в межах від 0 до 120 балів. Однак співставлення балів, отриманих для фаз, не є правомірним, тому що не свідчить про їхню відносну роль або внесок у синдром. Справа в тому, що вимірювані в них явища істотно різні - реакція на зовнішні і внутрішні фактори, прийоми психологічного захисту, стан нервової системи. За кількісними показниками можна твердити тільки про те, наскільки кожна фаза сформувалася, яка фаза сформувалася більшою або меншою мірою:

- 36 і менше балів — фаза не сформована;
- 37—60 балів — фаза на стадії формування;
- 61 і більше балів — фаза сформована.

Додаток І. Приклад комплексу вправ на гнучкість і відновлення

1. Вправи на розтягування нижніх кінцівок

- **Вправа «Нахил сидячи»** – з положення сидячи, ноги прямі, нахил уперед з утриманням 15–20 секунд.
- **Вправа «Розтягування квадрицепсів»** – стоячи, підтягування стопи до сідниці.
- **Вправа «Метелик»** – сидячи, стопи разом, коліна максимально опущені донизу.

2. Вправи для м'язів спини і корпусу

- **«Кішка–верблюд»** – стоячи на карачках, поперемінне прогинання і вигинання спини.
- **Вправа «Кобра» (йога)** – лежачи на животі, підйом корпусу вгору, руки випрямлені.
- **Скручування лежачи** – лежачи на спині, коліна зігнуті і опускаються то вліво, то вправо.

3. Вправи для плечового пояса і рук

- **Колові рухи плечима** – вперед та назад по 10–12 разів.
- **Розтягування трицепса** – одна рука за головою, інша натискає на лікоть.
- **«Замок за шиєю»** – руки з'єднуються за шиєю (одна зверху, інша знизу).

4. Дихальні та релаксаційні вправи

- **Діафрагмальне дихання** – повільний вдих носом з наповненням живота, видих через рот.
- **Метод «4–7–8»** – вдих на 4 рахунки, затримка 7, видих на 8.

- **Поза «Шавасана» (йога-нідра)** – лежачи на спині, руки і ноги розслаблені, дихання рівне.

Додаток II. Приклад дихальних технік (опис + схема)

1. Діафрагмальне дихання

- **Опис:** спортсмен лягає на спину, одна рука на грудях, інша — на животі. Вдих через ніс — живіт піднімається, груди залишаються нерухомими. Видих через рот — живіт опускається.
- **Тривалість:** 5–7 хв щодня.
- **Ефект:** зниження тривожності, покращення відновлення після навантажень.

Схема: силует лежачої людини з позначенням руху живота вгору-вниз.

2. Метод Бутейка (короткі затримки дихання)

- **Опис:** вдих через ніс на 2–3 секунди, видих на 3–4 секунди, після чого легка затримка дихання (2–4 с). Потім цикл повторюється.
- **Тривалість:** 10 хв у спокійному стані.
- **Ефект:** нормалізація дихального центру, підвищення толерантності до фізичного навантаження.

Схема: простий цикл: *вдих* → *видих* → *затримка* → *вдих*.

3. Техніка «4–7–8»

- **Опис:** вдих через ніс на 4 рахунки, затримка на 7, видих через рот на 8.
- **Тривалість:** 3–4 хв перед сном або після інтенсивного тренування.
- **Ефект:** швидке зняття нервово-м'язового напруження, покращення сну.

Схема: числова послідовність (4 → 7 → 8) із стрілками, що позначають вдих, затримку і видих.

Додаток III

Опитувальник MBI (Maslach Burnout Inventory) — адаптована форма для спортсменів-єдиноборців

Мета: визначення рівня професійного (емоційного) вигорання за трьома компонентами — *емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистих досягнень*.

Інструкція для опитуваного:

Оцініть, як часто ви відчуваєте наведені нижче стани або переживання, за шкалою від 0 до 6:

- 0 – ніколи;
- 1 – дуже рідко;
- 2 – рідко;
- 3 – іноді;
- 4 – часто;
- 5 – дуже часто;
- 6 – постійно.

Питання:

№	Твердження	Бал (0–6)
1	Відчуваю емоційну виснаженість після тренувань або змагань.	
2	Відчуваю, що мої сили вичерпуються швидше, ніж раніше.	
3	Іноді мені байдуже до результату тренування.	
4	Відчуваю роздратування або втому від спілкування з партнерами/тренером.	
5	Втратив інтерес до тренувального процесу.	
6	Вважаю, що не досягаю очікуваних результатів у спорті.	
7	Мені здається, що інші спортсмени мене не розуміють.	
8	Відчуваю втрату віри у власні можливості.	

9	Відчуваю, що тренування не приносять задоволення.	
10	Змушую себе тренуватись, навіть коли не бачу сенсу.	
11	Мене дратують поради тренера або партнерів.	
12	Після тренування важко відновитися психологічно.	
13	Маю бажання уникати участі у змаганнях або тренуваннях.	
14	Часто відчуваю апатію або байдужість до спорту.	
15	Відчуваю, що не справляюся зі спортивним навантаженням.	

Ключ до обробки результатів:

- **Емоційне виснаження:** сума балів за пунктами 1, 2, 5, 9, 12, 15
- **Деперсоналізація:** пункти 3, 4, 7, 11, 13
- **Редукція особистих досягнень:** пункти 6, 8, 10, 14

Інтерпретація результатів:

Компонент	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емоційне виснаження	0–16	17–26	27 і більше
Деперсоналізація	0–6	7–12	13 і більше
Редукція особистих досягнень	39 і більше	38–32	31 і менше