

УДК 796.015.132:159.944-053.9

DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2025-5\(224\)-103-109](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2025-5(224)-103-109)



ЧЕРЕПЕХІНА ОЛЬГА АНАТОЛІЇВНА,

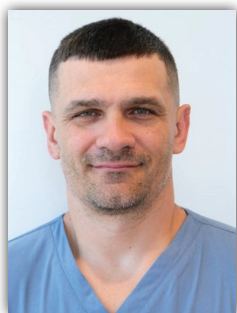
кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри інформаційних технологій, Приватний заклад вищої освіти «Дніпровський технологічний університет «ШАГ»», м. Дніпро, Україна

Olha Cherepiekhina,

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor at the Department of the Department of Information Technologies, Private Higher Educational Institution "Dnipro Technological University «STEP»", Dnipro, Ukraine

E-mail: psyprof.com@gmail.com

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-6970-1217>



РУДЧЕНКО ВОЛОДИМИР ЄВГЕНОВИЧ,

магістр фізичного виховання і спорту, майстер спорту міжнародного класу, тренер, експерт зі спортивної техніки, Клуб «Динамо», Лос-Анджелес, м. Каліфорнія, США

Volodymyr Rudchenko,

Master of Physical Education and Sports, International Master of Sport, Coach, and Sports Technique Expert, Club "Dynamo", Los Angeles, California, USA

E-mail: rud4enko82@gmail.com

ORCID iD: <https://orcid.org/0009-0005-4695-8083>



СИНЯВСЬКИЙ ВАДИМ ОЛЕГОВИЧ,

магістр фізичного виховання і спорту, майстер спорту міжнародного класу, експерт з бойових видів спорту, головний тренер по дзюдо, Клуб "Winter Haven Martial Arts Academy", Вінтер-Гейвен, м. Флорида, США

Vadym Syniavskyi,

Master of Physical Education and Sports, International Master of Sport, Combat Sports Expert, Judo Coach, Club "Winter Haven Martial Arts Academy", Winter Haven, Florida, USA

E-mail: vadimsp0@gmail.com

ORCID iD: <https://orcid.org/0009-0006-5467-2605>

САМОТРЕНЕРСТВО ЯК МОДЕЛЬ МЕНТАЛЬНОЇ, ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА САМООСВІТИ У ВЕТЕРАНСЬКОМУ СПОРТІ

А Представлено результати дослідження впливу самотренерства як педагогічної моделі ментальної, емоційної саморегуляції та самоосвіти у спорті ветеранів. Доведено ефективність самотренерства як моделі саморегуляції та неформальної освіти у ветеранському спорті. Авторами проаналізовано ефективність самотренерських практик як засобу зниження рівня тривожності й суб'єктивного стресу та водночас як інструменту самонавчання й рефлексії спортсменів-ветеранів дзюдо віком 39–56 років. Отримані дані свідчать про позитивну динаміку психоемоційного стану: рівень тривожності знизився, рівень стресу зменшився. Найбільший ефект зафіксовано у віковій групі 45–49 років. Встановлено, що модель самотренерства, яка інтегрує тілесно-кінестетичний, психоафективний і когнітивно-аналітичний компоненти, сприяє не лише покращенню ментального благополуччя, а й формуванню навичок самонавчання та саморефлексії у спортивно-освітньому процесі ветеранів.

Стаття сприяє усуненню прогалин у регламентованих підходах до тренувальної та освітньої підготовки дорослих спортсменів із метою забезпечення їхнього ментального благополуччя, підвищення тілесної усвідомленості та вдосконалення здатності до самопідтримки.

Ключові слова: саморегуляція; ветерани спорту; самотренерство; ментальне здоров'я; дзюдо; тілесна обізнаність; самопідтримка; самоосвіта; андрагогіка; неформальна освіта

SELF-COACHING AS A MODEL OF MENTAL, EMOTIONAL SELF-REGULATION AND SELF-EDUCATION IN VETERAN SPORT

С In the contemporary discourse of sports sciences, veteran sport represents a unique arena where issues of physical adaptation, psychosocial well-being, and lifelong learning converge. Athletes aged 39–56 often continue training outside formal educational and coaching structures, facing age-related physiological and motivational barriers that require innovative approaches to self-regulation. Within this context, self-coaching has been conceptualized as a pedagogical and psychological model integrating bodily awareness, emotional resilience, and reflective

cognition, enabling athletes to sustain performance and health over time. The study aimed to substantiate self-coaching as an effective model of mental and emotional self-regulation and self-education in veteran sport, and to evaluate its impact on anxiety and perceived stress levels among older judo practitioners.

The research involved 48 veteran judo athletes (24 men and 24 women) aged 39-56 years who trained in the United States. Standardized psychological testing (PSS-10, GAD-7) was applied at two stages: before and after 10-12 months of systematic self-coaching practice. Additionally, methods of pedagogical observation, narrative analysis, expert evaluation, and statistical processing (SPSS v.27) were employed. Ethical principles of voluntary participation and confidentiality were upheld.

Findings demonstrated a significant reduction in anxiety (GAD-7: from 11.2 to 6.4; $p < 0.01$) and perceived stress (PSS-10: from 19.6 to 13.8; $p < 0.05$). The most pronounced improvements were observed in the 45-49 age group. Athletes who combined physical training routines with reflective journaling and self-monitoring reported enhanced emotional stability, motivation, and awareness of training loads. The self-coaching model was shown to integrate three core components: bodily-kinesthetic (load awareness, injury prevention), psycho-affective (emotional regulation, motivational support), and cognitive-analytical (self-monitoring, journaling, goal-setting).

Self-coaching can be regarded as an effective model of sustainable self-regulation and informal education in veteran sport. By strengthening autonomy, resilience, and reflective practice, it contributes to maintaining mental health, promoting body awareness, and enhancing self-support capacities. These findings highlight the potential for integrating self-coaching into veteran physical education, judo training methodology, and rehabilitation programs aimed at long-term athlete well-being.

Keywords: self-regulation; veteran athletes; self-coaching; mental health; judo; body awareness; self-support; self-education; andragogy; non-formal education

Актуальність проблеми. У контексті сучасних викликів, пов'язаних із глобальним старінням населення та поглибленням проблем ментального здоров'я, зростає інтерес до ефективних моделей психоемоційної саморегуляції та автономної підтримки благополуччя. Особливої ваги ця проблематика набуває у сфері ветеранського спорту, де поєднуються питання спортивного довголіття, реабілітації після травм і відновлення спортивної ідентичності. Для спортсменів старшого віку, які повертаються до активних занять після тривалих перерв або кризових життєвих періодів, актуальними стають стратегії, що забезпечують не лише фізичне, а й психоемоційне відновлення, розвиток внутрішньої мотивації та підвищення ментальної стійкості.

У педагогічному вимірі ця проблема стосується не тільки спортивної підготовки, але й системи освіти дорослих, адже йдеться про формування навичок *самонавчання, рефлексії та самоосвіти* у процесі занять спортом. Ветеранський спорт стає середовищем неформальної освіти, де фізична активність поєднується з розвитком життєвих компетентностей: уміння керувати власним тілом, регулювати емоції, підтримувати соціальну взаємодію та зберігати відчуття особистої гідності. Саме тому актуальність дослідження самотренерства виходить за межі спортивної чи медичної практики й охоплює ширший педагогічний контекст – підготовку дорослої особистості до довготривалої активності, навчання через досвід та інтеграцію знань у повсякденне життя.

Аналіз попередніх досліджень і публікацій. Дослідження К. Ананченка, О. Хацаюка (2018) засвідчили, що ветерани дзюдо потребують особливої уваги до техніко-тактичної підготовки й адаптації тренувального процесу до вікових змін [1]. Роботи С. Chen та ін. (2020), а також D. Birrer із співавторами (2015) акцентують, що позитивні афективні стани, тілесна обізнаність і майндфулнес-практики можуть суттєво зменшувати рівень стресу і підвищувати якість життя спортсменів [8; 7]. Вітчизняні дослідження також підтверджують цю тенденцію: О. Черепехіна, В. Рудченко (2025) показали, що психологічні стратегії повернення у спорт сприяють ментальному здоров'ю та спортивному

довголіттю ветеранів [5]. Водночас ветерани спорту стикаються з численними викликами – від фізіологічних змін до емоційного вигорання і втрати спортивної ідентичності (K. Gries & S. Trappe, 2022) [10]. Традиційні тренувальні моделі не завжди враховують потребу в автономній саморегуляції, розвитку внутрішньої мотивації та формуванні стійкості до стресу. У цьому контексті особливого значення набувають практики, що інтегрують тілесну свідомість, інтероцепцію та когнітивну рефлексію як засоби адаптації до вікових змін і збереження якості життя (S. Anderson, K. Haraldsdottir, D. Watson, 2021; P. Kardash, 2024) [6; 3].

Сучасні виклики щодо ментального здоров'я та старіння населення стимулюють зростання науково-практичного інтересу до ефективних моделей саморегуляції, зокрема у сфері ветеранського спорту. Для спортсменів старшого віку, які повертаються до фізичної активності після тривалих перерв або травм, актуальними стають автономні стратегії підтримки як фізичного, так і психологічного стану [1; 4; 5]. Зокрема, ветерани спорту стикаються з численними викликами – від фізіологічних змін до емоційного вигорання і втрати спортивної ідентичності. Традиційні моделі тренувань не завжди враховують потребу в саморегуляції, внутрішній мотивації та ментальній стійкості. Попередні дослідження вказують на позитивний вплив тілесної обізнаності, самоспостереження та афективної самопідтримки на адаптацію до вікових змін і збереження якості життя [2; 3; 6]. Особливо важливою є здатність до саморегуляції в умовах обмеженого зовнішнього супроводу, що часто спостерігається у ветеранських спільнотах [14].

У спортивно-педагогічній науці останніх десятиліть спостерігається тенденція до інтеграції різних підходів саморегуляції. M. Inzlicht із співавторами (2021) запропонували інтегровані моделі самоконтролю, що об'єднують емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти [11]. S. Jowett (2017) розкрив ефективність тренерської взаємодії як ключового чинника розвитку спортсмена [12], тоді як B. Reynders та співавтори (2019) показали, що підтримуюче тренерство підвищує мотивацію й залученість атлетів [16]. Проте ці

підходи переважно зорієнтовані на активних спортсменів у системі професійного спорту, тоді як ветерани, які діють поза формальними структурами, залишаються поза фокусом. У спортивній науці концепти інтероцепції, тілесної мудрості та когнітивної рефлексії дедалі все частіше поєднуються в інтегровані моделі самотренерства та самоосвіти [8; 9; 12; 15].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Аналіз літератури вказує на брак досліджень, що системно вивчають феномен самотренерства у ветеранському спорті. Нині термін «самотренерство» зафіксований лише в одній українській публікації (Ю. Василенко, 2022), де він розглядається у контексті харчової поведінки [2]. Це підтверджує необхідність наукового розроблення концепції самотренерства як автономної форми не лише психоемоційної саморегуляції, а й неформальної педагогіки дорослих, що забезпечує неперервність спортивної освіти та підтримку ментального здоров'я спортсменів старшого віку. Попри значний прогрес у дослідженнях афективної самопідтримки й тілесної обізнаності, сучасна наукова література практично не репрезентує досліджень, присвячених системному аналізу самотренерства як моделі ментальної та емоційної саморегуляції та самоосвіти у контексті ветеранського спорту. Прогалини стосуються не лише психологічної, а й педагогічної площини: відсутність розроблених освітніх програм, спрямованих на формування у ветеранів навичок автономного навчання та самопідтримки.

Отже, дослідження самотренерства як автономної форми саморегуляції та самоосвіти має значення не лише в контексті спортивної реабілітації, а й як педагогічна стратегія, що сприяє подоланню соціальної ізоляції, збереженню гідності та розвитку самостійності у період пізнього дорослішання. Відтак воно відкриває нові перспективи для інтеграції самотренерських практик у систему неформальної освіти, спортивної педагогіки та програм підтримки ветеранів спорту.

Разом із тим сучасна наукова література майже не репрезентує досліджень, які б системно аналізували феномен самотренерства та самоосвіти в умовах ветеранського спорту. Наразі, термін «самотренерство» знаходимо тільки в одній українській статті [18]. Отже, дослідження самотренерства як автономної форми саморегуляції та самоосвіти має значення не лише в контексті спортивної реабілітації, а й як компонент ширших соціальних викликів: подолання ізоляції, підтримка гідності й самостійності в період пізнього дорослішання.

Мета даної статті полягає в обґрунтуванні самотренерства як моделі ментальної та емоційної саморегуляції та самоосвіти у ветеранському спорті, визначення її базових компонентів та аналіз впливу на показники рівня стресу і тривожності спортсменів старшого віку на прикладі представників дзюдо.

Викладення основного матеріалу. Дослідження проводилось протягом 15 місяців поспіль (квітень 2024–липень 2025) на базі двох спортивних центрів у США: клубу «Динамо» (Лос-Анджелес, Каліфорнія) та «Winter Haven Martial Arts Academy» (Флорида). Етапи дослідження включали: вступну фазу збирання базової інформації, інтерв'ювання

та анкетування учасників, експертний аналіз даних (спільно з тренерами та спортивними психологами), інтерпретацію результатів за допомогою тематичного аналізу та базової статистичної обробки опитувальників (SPSSv.27). До вибірки ввійшли 48 спортсменів-ветеранів дзюдо (24 чоловіки та 24 жінки) віком 39–56 років. Усі респонденти мали стаж занять дзюдо понад 15 років, досвід перерви в тренуваннях тривалістю понад 3 роки та повернулися до активних занять після 38 років. Ключовими критеріями добору було регулярне застосування стратегій самоспостереження, самопланування та афективної саморегуляції у власному тренувальному процесі.

В емпіричному дослідженні застосовано методи, як-от: *теоретичний аналіз літератури*, спрямований на систематизацію сучасних наукових підходів до тілесної обізнаності, ментального здоров'я та саморегуляції у спорті; *нарративний аналіз напівструктурованих глибинних інтерв'ю* (n=48) для ідентифікації індивідуальних практик самотренерства й оцінки їх ефективності; *стандартизоване психологічне тестування* у два етапи: на початку дослідження (до впровадження елементів самотренерства) та через 11 місяців системної самостійної практики. Застосовано: PSS Perceived Stress Scale (Cohen et al., 1983), що оцінює суб'єктивний рівень стресу протягом останнього місяця і складається з 10 пунктів, кожен оцінюється за шкалою 0–4 [17], GAD-7 Generalized Anxiety Disorder Scale: скринінг тривожних симптомів, що складається із 7 пунктів, кожен оцінюється за шкалою 0–3 бали [18], *експертна оцінка* п'ятьма фахівцями (3 спортивних психологи, 2 реабілітологи), які незалежно аналізували ефективність і безпечність самотренерських практик, описаних учасниками; *статистична обробка* включала розрахунок середніх значень, стандартних відхилень і перевірку достовірності різниць за допомогою t-критерію Стюдента (двосторонній варіант).

Етичні засади. Усі учасники надали письмову інформовану згоду на участь у дослідженні, яке здійснено відповідно до Гельсінської декларації та стандартів етичного супроводу у спортивній психології. Дослідження зорієнтоване на інтеграцію підходів спортивної психології, нейрофізіології саморегуляції та практик тілесного самоусвідомлення з метою формування нових підходів до тренувального процесу в дорослому й ветеранському спорті.

Результати дослідження та їх обґрунтування. У результаті аналізу було виокремлено три провідні компоненти моделі самотренерства у ветеранському спорті, кожен із яких виконує критично важливу роль у підтримці ментального здоров'я, внутрішньої мотивації та адаптації до вікових змін:

1. *Тілесно-кінестетичний компонент* охоплює здатність ветерана точно зчитувати сигнали тіла, адаптувати навантаження в реальному часі, уникати перенапруги й травм. За результатами самозвітів у респондентів спостерігалось підвищення тілесної обізнаності, що супроводжувалося зменшенням кількості дрібних травм, покращенням відновлення після навантаження та відчуттям «власного ритму». Самозвіт: «Я відчуваю, коли вже край, не чекаю, поки

тіло зламається. Просто роблю паузу чи переключаюсь на інший тип вправи» (учасник-3, 58 років).

2. *Психоафективний компонент* включає внутрішні практики, спрямовані на стабілізацію емоцій, подолання самосаботажу, збереження внутрішнього фокусу. Учасники описували регулярне використання: коротких медитацій (на початку й у кінці тренування), афірмацій (наприклад, «Я повертаю собі контроль»), емоційного налаштування через дихання, ритуалів присутності (музика, тиша, спогади про минулі перемоги). «Мені потрібна не просто розминка, а ритуал налаштування. Я сам собі тренер і терапевт» (учасниця-5, 45 років). Анкетування показало статистично достовірне зниження рівня тривожності за шкалою GAD-7: середній бал зменшився з 10.7 до 6.9 ($p < 0.01$). Також зафіксовано значуще зниження рівня суб'єктивного стресу

за шкалою PSS-10 – з 18.5 до 13.6 ($p < 0.05$). Ефект виявився виразнішим у чоловіків віком 45–49 років, і позитивна динаміка простежувалась й у жінок старшої вікової групи.

3. *Когнітивно-аналітичний компонент* моделі реалізований через ведення учасниками тренувального щоденника, де вони зазначали, зокрема: фізичні показники (пульс, вага, навантаження), емоційний стан до/після, інсайти з тренування, план наступних сесій. Подібна практика формує когнітивну саморефлексію та дозволяє адаптувати стратегії без зовнішнього тиску. «Я почав вести нотатки після серцевого нападу. Тепер я тренуюсь не жорстко, а точно» (учасник-24, 59 років).

Представляємо динаміку змін показників суб'єктивного стресу (PSS-10) та тривожності (GAD-7) серед учасників дослідження до та після 11 місяців практики самотренерства з розподілом за статтю та віковими групами (табл. 1):

Таблиця 1

Динаміка показників PSS-10 і GAD-7 до/після впровадження моделі самотренерства (розподіл за віком і статтю)

Вікова група	Стать	Кількість учасників	PSS-10 (до)	PSS-10 (після)	Δ PSS	GAD-7 (до)	GAD-7 (після)	Δ GAD
39–47 років	Чоловіки	12	19.3	15.1	-4.2	10.8	6.9	-3.9
39–47 років	Жінки	12	20.1	14.6	-5.5	11.4	6.1	-5.3
48–56 років	Чоловіки	12	20.5	16.8	-3.7	11.9	7.3	-4.6
48–56 років	Жінки	12	21.2	14.2	-7.0	12.3	5.3	-7.0
Разом		48	20.3	15.2	-5.1	11.6	6.4	-5.2

Отримані результати показують, що впровадження моделі самотренерства у ветеранському спорті на прикладі дзюдоїстів має позитивний вплив на ключові психоемоційні показники учасників. Показники свідчать про зниження рівня тривожності та стресу у всіх підгрупах. Порівняльний аналіз даних за шкалами PSS та GAD-7 продемонстрував достовірне зниження рівня суб'єктивного стресу й тривожності через 11 місяців регулярної практики самотренерства. Помітне покращення відзначено у групі чоловіків віком 45–49 років, де середній показник GAD-7 знизився майже вдвічі (з 11,6 до 6,1), що відповідає переходу із середнього до низького рівня тривожності згідно з клінічними критеріями, та серед жінок у віковій категорії 48–56 років. Дельта (Δ) відображає середнє зниження бала за відповідною шкалою.

Крім того, високий рівень тілесної обізнаності та саморефлексії, зафіксований в інтерв'ю та експертних оцінках, корелює зі зменшенням частоти дрібних травм і покращенням загального відновлення після фізичних навантажень. Практики афірмацій, емоційного налаштування та ведення щоденника сприяли підвищенню усвідомлення внутрішніх станів. Спостерігається залежність ефективності самотренерства від віку: у старшій підгрупі (50–56 років) темпи покращення були повільнішими, однак стійкішими. Це може вказувати на інший рівень мотивації до збереження активності в пізньому віці й на компенсаторні механізми внутрішньої регуляції, що актуалізуються в умовах зниження зовнішнього тренерського супроводу.

На підставі аналізу можна зробити висновок про доцільність інтеграції моделі самотренерства у практику підготовки та супроводу спортсменів старшого віку, особливо у тих, хто відновлює активність після паузи або травм. Отримані результати в цілому підтверджують ефективність тілесно-психологічних стратегій саморегуляції для підвищення ментального благополуччя та збереження спортивної ідентичності у ветеранів дзюдо. Результати засвідчують, що впровадження самотренерства як інструменту саморегуляції має статистично та практично значущий вплив на ментальне благополуччя спортсменів старшого віку. Це узгоджується з попередніми дослідженнями, що підкреслюють значення персональних стратегій подолання стресу та саморегуляції у спортивному контексті, особливо у вікових групах, для яких притаманні підвищена вразливість до психоемоційного виснаження та зниження адаптивного ресурсу [3; 9; 12].

Респонденти, які суміщали самотренерські практики з веденням щоденника, який, зокрема, містив і самозвіт, демонстрували вищий рівень самоусвідомлення та стійкості до емоційних коливань (рис. 1).

Це підтверджує необхідність інтеграції психоемоційної підтримки у формат індивідуального тренування, особливо в умовах обмеженого доступу до кваліфікованого тренерського чи терапевтичного супроводу. Такий підхід може бути актуальним і в контексті сучасних досліджень психологічного супроводу спортсменів, які наголошують на важливості відновлення працездатності, психоемоційного балансу, мотиваційної стійкості у самостійній підготовці [16].

Дата: 03.02.2025
 Час тренування: 8:00–9:00
 Тип сесії: Техніка кидків + дихальні вправи
 Пульс до тренування: 68
 Пульс після: 84
 Вага тіла: 77,1 кг
 Настрій до тренування: Напруга, легка тривожність
 Настрій після тренування: Спокій, зібраність
 Ключові відчуття:
 «Відчув злагодженість між диханням і рухом»
 «Кидок вдавався краще, коли фокусувався не на результаті, а на тілесному ритмі»
 Фізичне навантаження (RPE 1–10): 6
 Стретчинг: Так (15 хв)
 Афірмація дня:
 «Я тренуюся з повагою до себе»
 Інсайт:
 «Моє тіло не ворог, воно сигналізує, як краще. Це мій союзник».
 План на наступну сесію:
 – Повторити вправу з контролем ритму дихання
 – Спробувати нову візуалізацію: «кидаю тінь, а не супротивника»
 – Завершити тренування 3-хвилинною медитацією

Рис. 1. Фрагмент тренувального щоденника (учасник-7, 59 років)

Модель самотренерства може бути розглянута як перспективний підхід до психологічної адаптації та підтримки ментального здоров'я ветеранів спорту, який поєднує ефективність, автономність і гнучкість застосування. Отримані дані підтверджують, що самотренерство може бути не лише адаптивною відповіддю на відсутність тренера, а й цілісною моделлю саморегуляції, що інтегрує тілесні, афективні та когнітивні механізми. Це узгоджується з концепцією embodied cognition у спорті (Gallagher, 2024) [9], концепцією тілесного інтелекту (Inzlicht et al., 2021) [11], а також з дослідженнями афективної регуляції у ветеранів спорту (Ananchenko&Khatsayuk, 2018; Chen et al., 2020) [1; 8].

Важливим є той факт, що самотренерство підтримує відчуття суб'єктності та гідності – учасники не лише тренуються, а трансформують досвід в особисту історію подолання. Так, дослідження мотивів занять спортом серед підлітків (Mazin & Byrka, 2022) засвідчує, що особистісна значущість тренувального процесу та автономія вибору є ключовими факторами залученості [13].

Це підтверджують й отримані нами результати щодо мотиваційної природи самотренерства у спортсменів зрілого віку, які зберігають тренувальну активність у контексті глибоко особистих сенсів. У сучасному науковому дискурсі зростає інтерес до внутрішніх механізмів саморегуляції, що дозволяють спортсменам старшого віку зберігати активність без постійної зовнішньої підтримки (Gries & Trappe, 2022) [10]. Наукові дослідження демонструють ефективність самостійних тілесних практик, елементів mindfulness, когнітивно-поведінкових стратегій і самомоніторингу у підтримці психофізіологічного балансу в спортсменів (Anderson et al., 2021; Birrer et al., 2012) [6; 7]. Водночас у контексті ветеранів спорту бракує цілісної моделі, яка б поєднувала тілесну обізнаність, афективну стабільність і когнітивне осмислення процесу тренування. Переважна більшість досліджень

фокусуються на коучингу або зовнішньому впливі тренера, а не на автономії спортсмена (Jowett, 2017; Pulido et al., 2016; Reynders et al., 2019) [12; 15; 16].

Отримані нами результати узгоджуються з висновками комплексних реабілітаційних програм для військових ветеранів, де також акцентується роль тілесної активності як ресурсу самозцілення й відновлення життєвої суб'єктності в умовах психоемоційної вразливості (Puchyna et al., 2025) [14]. Це підкреслює доцільність включення самотренерства до ширших стратегій психосоціальної адаптації. Хоча концепція self-coaching активно розвивається у менеджменті й бізнесі, її спортивна адаптація поки що не систематизована. Особливо це стосується контингенту ветеранів бойових дій, іммігрантів та осіб, які повертаються до спорту після перерви, де значну роль відіграє не лише фізична підготовка, а й ментальна відновлюваність (D. Birrer et al., 2012) [7]. Отже, виникає потреба в розробленні інтегрованої моделі самотренерства як форми саморегуляції, що дозволить спортсменам: підтримувати ментальне здоров'я без залежності від зовнішнього наставника (Черепехіна & Рудченко, 2025) зберігати фізичну активність у безпечному, адаптованому форматі; відновлювати відчуття контролю, гідності та цілісності [5]. Це напряму корелює із завданнями сучасної психології здоров'я, спортивної науки, геронтології та системи реабілітації ветеранів.

Висновки з даного дослідження. У результаті комплексного аналізу психометричних опитувань, експертних оцінок і педагогічних спостережень було виокремлено три провідні компоненти моделі самотренерства у ветеранському спорті. Кожен із них виконує важливу освітньо-педагогічну та корекційно-розвивальну функцію: тілесно-кінестетичний – розвиток здатності до самомоніторингу фізичного навантаження, профілактики травм і формування тілесної обізнаності; психоафективний

– використання афірмацій, дихальних практик і ритуалів налаштування як засобів емоційної саморегуляції та підтримки внутрішньої мотивації; когнітивно-аналітичний – ведення щоденників, рефлексивне осмислення досвіду, постановка цілей і планування дій у тренувальному процесі без зовнішнього педагогічного впливу.

Результати дослідження підтверджують, що самотренерство як педагогічна модель неформальної освіти та саморегуляції у ветеранському спорті має статистично й практично значущий вплив на ментальне благополуччя спортсменів старшого віку. Порівняльний аналіз результатів психологічного тестування у двох часових зрізах (до і після 11 місяців практики) засвідчив достовірне зниження рівня тривожності (GAD-7) та суб'єктивного стресу (PSS-10) у дзюдоїстів-ветеранів.

Самотренерство забезпечує збереження суб'єктної позиції спортсменів, сприяє розвитку усвідомленої самопомогі, педагогічно зорієнтованої рефлексії та формуванню стійкого мотиваційного поля, що є особливо

актуальним в умовах обмеженого зовнішнього тренерського або психологічного супроводу. Запропонована модель самотренерства є адаптивною до умов ветеранського спорту й може бути інтегрована у програми фізичної культури, спортивної реабілітації та освітньо-педагогічного супроводу дорослих спортсменів. Учасники, які поєднували тілесний самомоніторинг, емоційне самоналаштування та ведення рефлексивного щоденника, демонстрували найвищий рівень внутрішньої стійкості, що підтверджує педагогічну ефективність поєднання неформальної освіти й самонавчання у спортивному процесі.

Подальші наукові розвідки доцільно спрямувати на розширення вибірки за рахунок представників жіночого ветеранського спорту; вивчення ефективності моделі у групах підвищеної соціально-психологічної вразливості (учасники бойових дій, трудові мігранти, ветерани з досвідом травм чи ізоляції); педагогічну адаптацію моделі самотренерства до системи андрагогічної підготовки, програм психолого-педагогічної підтримки та інклюзивної спортивної освіти.

Список використаних джерел

1. Ананченко К. В., Хацаюк О. В. Особливості тренувального процесу та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*. 2018. № 2. С. 4–18.
2. Василенко Ю. Ю. Коучинговий підхід в процесі формування збалансованого раціону та зміни харчових звичок жінок, які займаються фітнесом. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XV Міжнар. конф. молодих вчених (16 вересня 2022 р.). Київ, 2022. С. 110–111.
3. Кардаш Р. І. Особистісні особливості спортсменів в умовах стресу. *Ментальне здоров'я особистості та організації*. 2024. С. 156.
4. Наумець Є. О., Кутілін В. Є. Заходи з корекції та відновлення працездатності в психологічному супроводі підготовки спортсменів. *Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України* : зб. матер. VII Міжнар. конф. (14 листопада 2024 р.). Київ : Ліра-К, 2025. С. 296–298.
5. Черепехіна О., Рудченко В. Ментальне здоров'я та спортивне довголіття: психологічні стратегії повернення у великий спорт – кейс-стаді спортсмена-ветерана дзюдо і самбо. *Молодий вчений*. 2025. № 2 (133). DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2025-2-133-6>
6. Anderson S. A., Haraldsdottir K., Watson D. Mindfulness in athletes. *Current Sports Medicine Reports*. 2021. Vol. 20, № 12. P. 655–660. DOI: 10.1249/JSR.0000000000000919.
7. Birrer D., Röthlin P., Morgan G. Mindfulness to enhance athletic performance: theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*. 2012. Vol. 3, № 3. P. 235–246. DOI: 10.1007/s12671-012-0109-2.
8. Chen C., Finne E., Kopp A., Jekauc D. Can positive affective variables mediate intervention effects on physical activity? A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Article 587757. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.587757.
9. Gallagher S., Hutto D. D. Embodied cognition in the clinic. Gallagher S., Hutto D. D. (Eds.). *Phenomenological Neuropsychiatry: How Patient Experience Bridges the Clinic with Clinical Neuroscience*. Cham : Springer, 2024. P. 81–92. DOI: 10.1007/978-3-031-38391-5_8.
10. Gries K. J., Trappe S. W. The aging athlete: paradigm of healthy aging. *International Journal of Sports Medicine*. 2022. Vol. 43, № 8. P. 661–678. DOI: 10.1055/a-1761-8481.7
11. Inzlicht M., Werner K. M., Briskin J. L., Roberts B. W. Integrating models of self-regulation. *Annual Review of Psychology*. 2021. Vol. 72. P. 319–345. DOI: 10.1146/annurev-psych-061020-105721.
12. Jowett S. Coaching effectiveness: the coach–athlete relationship at its heart. *Current Opinion in Psychology*. 2017. Vol. 16. P. 154–158. DOI: 10.1016/j.copsyc.2017.05.006.
13. Mazin V., Byrka M. Motives for sports for teenagers who are fencing and doing football. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. Vol. 22, № 6. DOI: 10.7752/jpes.2022.05165.
14. Puchyna O. V., Zadorozhna-Knyagnitska L. V., Cherepiekhina O. A., Netreba M. M., Gershanov A. M. Features of comprehensive rehabilitation of war veterans. *Clinical and Preventive Medicine*. 2025. Vol. 3 (41). P. 91–95. DOI: 10.31612/2616-4868.3.2025.12.
15. Pulido J. J., Sánchez-Oliva D., Sánchez-Miguel P. A., Leo F. M., García-Calvo T. Influence of coaches' training on athletes motivation. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*. 2016. Vol. 16, № 64. P. 685–702. DOI: 10.15366/rimcafd2016.64.005.
16. Reynders B., Vansteenkiste M., Van Puyenbroeck S., Aelterman N., De Backer M., Delrue J., et al. Coaching the coach: intervention effects on need-supportive coaching behavior and athlete motivation and engagement. *Psychology of Sport and Exercise*. 2019. Vol. 43. P. 288–300. DOI: 10.1016/j.psychsport.2019.02.002.
17. Taylor J. M. Psychometric analysis of the ten-item Perceived Stress Scale. *Psychological Assessment*. 2015. Vol. 27, № 1. P. 90–101. DOI: 10.1037/a0038100.
18. Toussaint A., Hüsing P., Gumz A., Wingefeld K., Härter M., Schramm E., Löwe B. Sensitivity to change and minimal clinically important difference of the 7-item Generalized Anxiety Disorder Questionnaire (GAD-7). *Journal of Affective Disorders*. 2020. Vol. 265. P. 395–401. DOI: 10.1016/j.jad.2020.01.032.

References

1. Ananchenko, K. V., & Khatsaiuk, O. V. (2018). Osoblyvosti trenuvalnogo protsesu ta tekhniko-taktychnoi pidhotovlenosti dziudoistiv-veteraniv [Peculiarities of the training process and technical and tactical preparedness of veteran judokas]. *Yedynoborstva [Martial arts]*, 2, 4-18 [in Ukrainian].
2. Vasylenko, Yu. Yu. (2022). Kouchynhovyi pidkhyd v protsesi formuvannia zbalansovanoho ratsionu ta zminy kharchovykh zvychoz zhinok, yaki zaimaiutsia fitnessom [Coaching approach in the process of forming a balanced diet and changing eating habits of women involved in fitness]. In *Molod ta olimpiyskyi rukh [Youth and the Olympic Movement]*: zb. tez dop. XV Mizhnar. konf. molodykh vchenykh (pp. 110-111). Kyiv [in Ukrainian].
3. Kardash, R. I. (2024). Osobystisni osoblyvosti sportsmeniv v umovakh stresu [Personal characteristics of athletes under stress]. *Mentalne zdorov'ia osobystosti ta orhanizatsii [Mental health of the individual and the organization]*, 156 [in Ukrainian].
4. Naumets, Ye. O., & Kutilin, V. Ye. (2025). Zakhody z korektsii ta vidnovlennia pratsездatnosti v psykholohichnomu suprovodi pidhotovky sportsmeniv [Measures for correction and restoration of working capacity in psychological support of athletes' training]. In *Aktualni problemy osvitnoho protsesu v konteksti yevropeiskoho vyboru Ukrainy [Current problems of the educational process in the context of Ukraine's European choice]*: zb. materialiv VII Mizhnar. konf. (pp. 296-298). Kyiv: Lira-K [in Ukrainian].

5. Cherepiekhina, O., & Rudchenko, V. (2025). Mentalne zdorov'ia ta sportyvne dovholittia: psykolohichni stratehii povernennia u velykyi sport – keis-stadi sportsmena-veterana dziudo i sambo [Mental health and sports longevity: psychological strategies for returning to elite sport – a case study of a veteran judo and sambo athlete]. *Molodyi vchenyi [Young scientist]*, 2 (133). DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2025-2-133-6> [in Ukrainian].
6. Anderson, S. A., Haraldsdottir, K., & Watson, D. (2021). Mindfulness in athletes. *Current Sports Medicine Reports*, 20 (12), 655-660. DOI: <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000919>
7. Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3 (3), 235-246. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>
8. Chen, C., Finne, E., Kopp, A., & Jekauc, D. (2020). Can positive affective variables mediate intervention effects on physical activity? A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 11, 587757. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.587757>
9. Gallagher, S., & Hutto, D. D. (2024). Embodied cognition in the clinic. In Gallagher S., Hutto D. D. (Eds.), *Phenomenological Neuropsychiatry: How Patient Experience Bridges the Clinic with Clinical Neuroscience* (pp. 81-92). Cham: Springer. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-031-38391-5_8
10. Gries, K. J., & Trappe, S. W. (2022). The aging athlete: paradigm of healthy aging. *International Journal of Sports Medicine*, 43 (8), 661-678. DOI: <https://doi.org/10.1055/a-1761-8481>
11. Inzlicht, M., Werner, K. M., Briskin, J. L., & Roberts, B. W. (2021). Integrating models of self-regulation. *Annual Review of Psychology*, 72, 319-345. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-061020-105721>
12. Jowett, S. (2017). Coaching effectiveness: the coach–athlete relationship at its heart. *Current Opinion in Psychology*, 16, 154-158. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.006>
13. Mazin, V., & Byrka, M. (2022). Motives for sports for teenagers who are fencing and doing football. *Journal of Physical Education and Sport*, 22 (6). DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.05165>
14. Puchyna, O. V., Zadorozhna-Knyagnitska, L. V., Cherepiekhina, O. A., Netreba, M. M., & Gershanov, A. M. (2025). Features of comprehensive rehabilitation of war veterans. *Clinical and Preventive Medicine*, 3 (41), 91-95. DOI: <https://doi.org/10.31612/2616-4868.3.2025.12>
15. Pulido, J. J., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P. A., Leo, F. M., & García-Calvo, T. (2016). Influence of coaches' training on athletes motivation. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 16 (64), 685-702. DOI: <https://doi.org/10.15366/rimcafd2016.64.005>
16. Reynders, B., Vansteenkiste, M., Van Puyenbroeck, S., Aelterman, N., De Backer, M., & Delrue, J., et al. (2019). Coaching the coach: intervention effects on need-supportive coaching behavior and athlete motivation and engagement. *Psychology of Sport and Exercise*, 43, 288-300. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.02.002>
17. Taylor, J. M. (2015). Psychometric analysis of the ten-item Perceived Stress Scale. *Psychological Assessment*, 27 (1), 90-101. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0038100>
18. Toussaint, A., Hüsing, P., Gumz, A., Wingenfeld, K., Härter, M., Schramm, E., & Löwe B. (2020). Sensitivity to change and minimal clinically important difference of the 7-item Generalized Anxiety Disorder Questionnaire (GAD-7). *Journal of Affective Disorders*, 265, 395-401. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.032>

Дата надходження до редакції
авторського оригіналу: 17.08.2025