

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

Маренков Максим Юрійович

студента групи ФВм-1-24-1.4д

СТРАТЕГІЯ УПРАВЛІННЯ СПОРТИВНОЮ КАР'ЄРОЮ

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

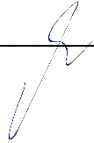
другого (магістерського) рівня

зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

Завідувач кафедри фізичного
виховання і педагогіки спорту

Олена Тімашева



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

Науковий керівник:

Марія Приймак,
кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент

Київ-2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ УПРАВЛІННЯ СПОРТИВНОЮ КАР'ЄРОЮ У СФЕРІ СПОРТУ.....	6
1.1. Понятійно-категоріальний апарат та структурні компоненти спортивної кар'єри.....	6
1.2. Періодизація спортивної кар'єри та особливості перехідних етапів.....	10
1.3. Психолого-педагогічні та соціально-економічні чинники, що впливають на ефективність управління спортивною кар'єрою.....	19
Висновки до першого розділу.....	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	25
2.1. Методи дослідження.....	25
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури.....	26
2.1.2. Анкетування спортсменів і тренерів....	27
2.1.3. Методи математичної статистики.....	28
2.2. Організація дослідження.....	29
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ І РЕЗУЛЬТАТИ ВЛАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ	30
3.1. Оцінка планування кар'єри та ефективності тренувального процесу.....	30
3.2. Оцінка рівня психологічної підтримки та стресостійкості	38
3.3. Оцінка критичних факторів успіху на основі якісних даних.....	45
Висновки до третього розділу.....	57
РОЗДІЛ 4. ОБГОВОРЕННЯ ТА ОБГРУНТУВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	58
4.1. Планування спортивної кар'єри на етапі початкової підготовки.....	58
4.2. Моделювання професійного зростання спортсмена на етапі спортивного вдосконалення.....	59
4.3. Система підтримки реінтеграції спортсменів у післяспортивну діяльність.....	65
Висновки до четвертого розділу.....	68
ВИСНОВКИ.....	70
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	75
ДОДАТКИ.....	83

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний спорт вимагає від спортсменів не лише високих показників фізичної підготовленості, але й усвідомленого ставлення до власного професійного розвитку. Ефективне управління спортивною кар'єрою стає необхідною умовою досягнення стабільних результатів і збереження мотивації протягом усього періоду змагальної діяльності. У контексті глобалізації спорту, зростання конкуренції та комерціалізації спортивної діяльності стратегічне планування кар'єри спортсмена набуває особливого значення.

Багато молодих спортсменів не мають достатніх знань щодо побудови професійної траєкторії, що часто призводить до передчасного завершення кар'єри, психологічного вигорання або дезадаптації після виходу зі спорту. Це зумовлює потребу у науковому осмисленні процесу управління спортивною кар'єрою, розробленні стратегій, які враховують індивідуальні, соціальні, психологічні та організаційні чинники.

Сучасні наукові дослідження у цій галузі свідчать про вагомий внесок як вітчизняних, так і зарубіжних учених у розуміння управлінських аспектів спортивної кар'єри. Значний науковий доробок із цієї проблематики належить таким дослідникам, як Т.Д. Арабаджи [1], С.Н. Бубка, М.М. Булатова, Л.М. Гуніна [5], Н.Л. Височіна [6], О.Р. Гринь [9], Г.В. Іваннікова [10], М.В. Корчагін, О.М. Мартиненко, В.С. Откидач, О.М. Ольховий [13], В.М. Костюкевич [14], Г.О. Огарь, В.А. Санжаров, В.І. Ласица [21], О.І. Підлужняк [24], В.О. Пономарьов, М.В. Корчагін, К.В. Ананченко, О.О. Большаков [25], М.М. Приймак [28].

Вагомий внесок у розвиток міжнародного підходу до управління спортивною кар'єрою зробили також зарубіжні дослідники, серед яких Н. Gustafsson, D. Madigan, E. Lundkvist [37], D. Kohler, K. Jackson, S. Allen [38],

О. Kokun, L. Serdiuk, O. Shamyh [39], D. Madigan, A. Hill, P. Anstiss [40] та ін.

Питання вікового розвитку спортсменів були предметом досліджень Н.Л. Височіної [7] та В.М. Костюкевича [14]. Аспекти соціальної, психологічної, біологічної та фізіологічної адаптації спортсменів на різних етапах їхнього становлення висвітлено у працях О.Р. Гриня [9], В.О. Пономарьова, М.В. Корчагіна [27] та М. Приймак [30]. Водночас у наявних наукових дослідженнях недостатньо уваги приділено специфіці управлінських стратегій, які застосовуються на різних етапах вікового розвитку спортсменів, а також впливу соціального середовища на формування та реалізацію їхнього кар'єрного шляху.

Аналіз наукових публікацій свідчить, що, незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених різним аспектам спортивної кар'єри, питання системного підходу до формування та реалізації управлінських стратегій на кожному етапі вікового розвитку спортсменів залишається недостатньо опрацьованим.

Водночас проблема системного підходу до формування стратегії управління спортивною кар'єрою потребує подальшого вивчення, особливо в умовах сучасного українського спорту, що динамічно розвивається і потребує нових підходів до підготовки спортсменів.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати та розробити стратегію управління спортивною кар'єрою спортсменів на різних етапах їх професійного становлення.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні підходи до визначення сутності та етапів спортивної кар'єри.
2. Визначити фактори, що впливають на ефективність управління спортивною кар'єрою.
3. Дослідити особливості планування кар'єри спортсменів на різних етапах підготовки.

4. Розробка практичних рекомендацій стратегії управління спортивною кар'єрою, спрямовану на підвищення ефективності професійного розвитку спортсменів.

Об'єкт дослідження — процес управління спортивною кар'єрою спортсменів.

Предмет дослідження — стратегічні підходи, принципи та механізми ефективного управління спортивною кар'єрою на різних етапах підготовки.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, анкетування спортсменів і тренерів, спостереження, методи математичної статистики, системний аналіз та узагальнення результатів.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота викладена на 94 сторінках машинописного тексту, містить 5 таблиць, 31 рисунок, список використаних джерел із 52 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ УПРАВЛІННЯ СПОРТИВНОЮ КАР'ЄРОЮ У СФЕРІ СПОРТУ

1.1. Понятійно-категоріальний апарат та структурні компоненти спортивної кар'єри

Поняття «спортивна кар'єра» є багатограним і трактується у сучасній науковій літературі з різних позицій — соціологічної, психологічної, педагогічної та управлінської. У загальному розумінні спортивна кар'єра — це процес професійного становлення особистості спортсмена, який охоплює послідовні етапи розвитку спортивної майстерності, досягнення високих результатів, підтримання спортивної форми та завершення активної діяльності.

Приймак М.М. [28] зазначає, що спортивна кар'єра є складним і динамічним процесом, який охоплює всі етапи вікового розвитку спортсмена — від початкового навчання до досягнення професійного рівня. Ефективність проходження цих етапів визначається якістю управлінських стратегій, що враховують не лише рівень фізичної підготовленості, а й психологічну підтримку, соціальну адаптацію та належну організацію тренувального процесу. Основним завданням є розроблення ефективних підходів до управління спортивною кар'єрою з урахуванням вікових особливостей спортсмена та змін соціального середовища. Таким чином, спортивна кар'єра постає як багатовимірний процес, успішність якого забезпечується комплексним поєднанням фізичних, психологічних, соціальних і організаційних чинників на кожному етапі розвитку спортсмена [28,с.7].

Латишев М.В. [17] зазначає, що спортивна кар'єра є різновидом професійної кар'єри спортсмена й може розглядатися як послідовність етапів досягнення високих спортивних результатів. Вона тісно пов'язана з процесом

професійного становлення та зростання майстерності. Аналіз змагальних показників спортсменів дає змогу визначити основні тенденції їхнього кар'єрного розвитку та зробити прогноз щодо подальших досягнень. Дослідження шляху перетворення обдарованих молодих людей на висококваліфікованих, елітних спортсменів становить значний інтерес як для практиків, так і для науковців [17,с.18].

З позиції менеджменту, спортивна кар'єра розглядається як система управлінських рішень і дій, спрямованих на оптимізацію підготовки спортсмена, планування його виступів, контролю навантаження, профілактику травматизму та збереження мотивації. Ефективне управління спортивною кар'єрою передбачає поєднання об'єктивних (організаційних, економічних, соціальних) і суб'єктивних (особистісних, мотиваційних, психологічних) факторів.

Балаж М.С., Баришок Т.В., Білецька В.В., Білянський О.Ю., Воробйова А. В. [4] зазначають, що спортивна кар'єра є різновидом професійної кар'єри спортсмена і розглядається як послідовність його активних досягнень у змаганнях. Вона тісно пов'язана з процесом професійного становлення та формуванням майстерності. Аналіз результатів виступів спортсменів дає змогу виявити основні закономірності розвитку кар'єри й прогнозувати подальші успіхи. Процес переходу талановитих юних спортсменів у категорію висококваліфікованих, елітних атлетів є важливим і водночас складним явищем, що становить інтерес як для науковців, так і для практиків у галузі спорту [4,с.52].

Іваннікова Г.В. [11] визначає спортивну кар'єру як багаторічну діяльність спортсмена, спрямовану на досягнення високих результатів і постійне вдосконалення у вибраному виді спорту. Дослідники виділяють чотири основні етапи спортивної кар'єри: підготовка, старт, кульмінація та фініш. Етап підготовки охоплює вибір виду спорту та початкове навчання, старт — активне залучення до змагань, кульмінація — період досягнення

найвищих результатів, а фініш — завершення спортивної діяльності та припинення тренувального процесу [11,с.148].

Як підкреслює В. Сергієнко [34], на початковому етапі спорт сприймається переважно як гра; у період спеціалізованих тренувань — як навчання; а на стадії високих досягнень — як стиль життя та професія, що стає джерелом доходу. Спортивна кар'єра відрізняється від інших видів професійної діяльності низкою особливостей: раннім початком (часто ще у старшому дошкільному віці — наприклад, у гімнастиці, плаванні чи фігурному катанні), ранньою спеціалізацією, досягненням піку результатів у віці 18–30 років (залежно від виду спорту) та раннім завершенням.

У середньому, за даними В. Сергієнко [34], тривалість спортивної кар'єри становить близько 10,5 років. У таких видах спорту, як легка атлетика, лижний спорт, командні ігри чи боротьба, вона може бути довшою. Водночас дівчата й жінки зазвичай досягають піку форми та завершують кар'єру на 1–2 роки раніше, ніж чоловіки. На тривалість спортивного шляху значно впливають травматизм і зниження результативності.

Науковці виокремлюють кілька структурних компонентів спортивної кар'єри:

Мотиваційно-ціннісний компонент — включає систему мотивів, цілей, установок спортсмена, що визначають його прагнення до досягнень, перемоги, самоствердження.

Когнітивний компонент — знання про особливості власної діяльності, принципи тренувального процесу, закономірності розвитку спортивної форми.

Діяльнісний компонент — сукупність дій і поведінкових стратегій, спрямованих на реалізацію спортивних цілей (тренування, участь у змаганнях, самоконтроль).

Психологічний компонент — розвиток вольових якостей, емоційна стабільність, здатність до подолання стресу, управління станами в умовах змагальної діяльності.

Соціально-комунікативний компонент — взаємодія з тренерами, партнерами, представниками спортивних організацій, ЗМІ, спонсорами тощо.

Таким чином, спортивна кар'єра виступає не лише як послідовність спортивних досягнень, але й як складний соціально-психологічний процес, що охоплює професійний, особистісний і життєвий розвиток спортсмена.

Важливим аспектом є розуміння життєвого циклу спортивної кар'єри, який, за В. Сергієнко [34], складається з таких етапів:

- початковий (орієнтаційний) — вибір виду спорту, формування первинних навичок;
- етап спеціалізації — інтенсивний розвиток техніко-тактичних умінь, участь у змаганнях;
- етап вищих досягнень — реалізація спортивного потенціалу, участь у чемпіонатах, міжнародних турнірах;
- етап стабілізації — підтримання рівня майстерності, удосконалення індивідуальної техніки;
- етап завершення кар'єри — поступовий перехід до іншої професійної діяльності (тренерської, управлінської, освітньої тощо).

Кожен з етапів має свої психологічні, соціальні й організаційні особливості, що потребують відповідної стратегії управління. Від ефективності взаємодії цих компонентів залежить тривалість і результативність спортивної кар'єри.

Отже, понятійно-категоріальний апарат управління спортивною кар'єрою базується на розумінні кар'єри як системного процесу, що інтегрує особистісні, професійні й соціальні аспекти розвитку спортсмена. Управління цим процесом вимагає стратегічного підходу, спрямованого на максимальне розкриття потенціалу спортсмена і забезпечення його успішної самореалізації у спорті та поза ним.

1.2. Періодизація спортивної кар'єри та особливості перехідних етапів

Періодизація спортивної кар'єри є ключовим аспектом її наукового аналізу, оскільки дає можливість системно розглянути послідовність етапів професійного становлення спортсмена, визначити закономірності розвитку його майстерності, а також виявити труднощі, що виникають у процесі переходу між етапами.

Байрачний О.В. [3] зазначає, що успішна спортивна кар'єра гравця може виступати першим етапом у професійному становленні тренера, але лише за умови її аналізу з урахуванням специфічних обставин та завдань тренерської діяльності. При цьому слід підкреслити високу складність цього процесу, оскільки під час активної кар'єри футболіст здебільшого зосереджений на власних цілях та інтересах і схильний оцінювати командні завдання через призму власної діяльності. Натомість для тренера, особливо у професійному футболі, ключовим є досягнення ефективності команди в цілому, де кожен окремий гравець розглядається як частина загального командного механізму [3,с.8].

Основні етапи спортивної кар'єри

Початковий етап (орієнтаційно-базовий)

Віковий період зазвичай охоплює 6–12 років. Основна мета цього етапу — формування інтересу до занять спортом, розвиток базових рухових навичок і загальної фізичної підготовки. Важливим завданням тренера є створення позитивної мотивації та сприятливого емоційного клімату, що забезпечує закріплення інтересу до обраного виду спорту.

Етап спортивної спеціалізації

Зазвичай відповідає віковому періоду 13–16 років. Спортсмен поступово переходить до систематичних тренувань, спрямованих на вдосконалення техніко-тактичної майстерності. Зростає обсяг і інтенсивність навантажень, формуються вольові якості, самодисципліна та здатність до самоконтролю.

На цьому етапі важливе значення має індивідуалізація тренувального процесу.

Етап спортивного вдосконалення

Охоплює період 17–21 рік, коли спортсмен досягає рівня високої кваліфікації. Основна мета — реалізація спортивного потенціалу, участь у змаганнях високого рівня, формування власного стилю діяльності. З'являється потреба у психологічній стійкості, вмінні працювати в умовах тиску та відповідальності.

Етап вищих досягнень (професійної реалізації)

Це пік кар'єри, коли спортсмен демонструє найвищі результати, часто на міжнародній арені. Для підтримання стабільності показників необхідне раціональне управління тренувальним процесом, відновленням і психологічною рівновагою. У цей період особливо важливі партнерські відносини між спортсменом, тренером і менеджером, а також стратегічне планування майбутнього після завершення активних виступів.

Етап завершення спортивної кар'єри (посткар'єрний)

Характеризується поступовим зниженням результатів і переорієнтацією на інші сфери діяльності: тренерство, менеджмент, викладацьку або наукову роботу. Перехід до нового виду діяльності потребує психологічної готовності, формування нової ідентичності та професійного самовизначення.

Розвиток спортсмена є багатоступеневим процесом, що визначається комплексом фізіологічних, психологічних та соціальних чинників на кожному етапі його вікового становлення. Як вже зазначалося, спортивна кар'єра потребує не лише високого рівня фізичної підготовки, а й грамотного управління на кожному етапі, адже кожний період життя приносить нові виклики та потребує адаптації до змін на фізіологічному та соціально-психологічному рівнях.

Назар Р., Боровський Б., Опалюк Г. [20] зазначають, що спортивна кар'єра має низку специфічних рис, серед яких — ранній старт, швидке досягнення вершини спортивної форми та непередбачуване завершення, яке

визначається низкою чинників, зокрема динамікою результатів. Спорт відзначається своєю екстремальністю, що виявляється у високих фізичних та психологічних навантаженнях, ризику травматизму, нестачі інформації та значній емоційній напрузі [20,с.56].

Черевко А.Д., Індіченко Л.С., Черевко С.В. [36] зазначають, що сучасні дослідження спортивної кар'єри підтверджують значущість інтелектуальних здібностей спортсменів як одного з ключових чинників їхнього успіху. Результати вивчення інтелектуальних характеристик спортсменів високого рівня показують, що їм притаманна розвинена здатність до абстрактного мислення, хоча об'єктивних доказів цього поки що недостатньо. Питання про те, які саме компоненти інтелекту відіграють найважливішу роль у конкретних видах спорту, залишається відкритим. Водночас багато дослідників підкреслюють, що обов'язковою умовою успішної спортивної кар'єри є високий рівень тілесно-кінестетичного інтелекту [36,с.129].

Врахування вікових особливостей спортсмена є важливим елементом управління кар'єрою, оскільки саме вони визначають фізичний, психологічний та соціальний потенціал. Для досягнення оптимальних результатів необхідно адаптувати тренувальний процес до конкретних потреб і можливостей спортсмена з урахуванням його віку. Ключові етапи управління спортивною кар'єрою залежно від вікової категорії наведено у таблиці 1.1.

З аналізу даних таблиці 1.1 видно, що ефективне управління кар'єрою спортсмена має враховувати численні фактори, що змінюються разом із віком та розвитком особистості. Вікові періоди мають визначальне значення для результативності тренувань, соціалізації та формування особистісних якостей спортсмена.

У дитячому віці (6–10 років) основна увага приділяється розвитку базових фізичних навичок, координації та ознайомленню з різними видами спорту, що закладає основу для подальшої спеціалізації. На цьому етапі

важливо формувати позитивне ставлення до спорту, уникати перевантажень та забезпечити баланс між навчанням і тренуваннями.

Підлітковий період (13–16 років) характеризується інтенсивними фізіологічними змінами та гормональними коливаннями, що можуть впливати на емоційний стан спортсмена. У цей час особливо актуально забезпечити психоемоційну підтримку та сприяти соціалізації через колективні спортивні заняття. Важливим є також оптимальне поєднання тренувального процесу, навчання та особистого життя спортсмена.

Таблиця 1.1

Етапи управління спортивною кар'єрою в контексті вікового розвитку [29,с.136]

Віковий період	Основні цілі та завдання управління	Ключові аспекти розвитку спортсмена	Стратегії управління
Дитинство (6–10 років)	Розвиток координації, моторних навичок, знайомство з різними видами спорту	Висока пластичність нервової системи, здатність до швидкого оволодіння технічними елементами, формування соціальних навичок	Забезпечення позитивного сприйняття спорту, уникання перевантажень. Впровадження багатокomпонентних тренувань для розвитку фізичних якостей. Збалансованість тренувань та навчання.
Підлітковий період (13–16 років)	Поглиблення спеціалізації, формування витривалості та підготовка до змагань	Інтенсивний фізичний розвиток, зміни гормонального фону, емоційна нестабільність, потреба у визнанні	Контроль фізичних навантажень, акцент на підтримку психоемоційного стану, формування впевненості в собі. Забезпечення правильного балансу між тренуваннями та особистим життям.
Юнацький період (17–21 років)	Професіоналізація тренувальної діяльності, досягнення високих результатів	Фізична, психологічна та емоційна зрілість, кар'єрні амбіції, розуміння відповідальності за власний успіх	Створення індивідуальних програм, що враховують як фізіологічні можливості, так і психологічну підготовленість. Чітка підтримка від тренерів та спеціалістів для досягнення балансу між кар'єрою та особистим життям.

Зрілий вік перший період (22–35 років)	Утримання високих результатів, участь у міжнародних змаганнях	Максимальна спортивна майстерність, але зростання ризику травм та виснаження	Оптимізація тренувального процесу, акцент на відновлення. Розробка довгострокових кар'єрних стратегій, включаючи фінансове планування та підготовку до завершення кар'єри.
Зрілий вік	Завершення кар'єри, перехід до інших	Зменшення фізичних можливостей, але	Забезпечення програм перекваліфікації, залучення до тренерської або управлінської

Юнацький період (17–21 рік) характеризується професіоналізацією спортсмена та підготовкою до досягнення високих спортивних результатів. У цей час важливо забезпечувати розвиток не лише фізичних здібностей, а й психологічної зрілості, оскільки формується усвідомлення кар'єрних амбіцій та відповідальності. Для цього застосовуються індивідуальні тренувальні програми та надається чітка підтримка з боку тренерів і фахівців.

У зрілому віці (22–35 років) спортсмен досягає піку фізичних можливостей, водночас зростає ризик травм і перевтоми. Тому стратегії управління кар'єрою повинні включати оптимізацію тренувального процесу, акцент на відновлення та довгострокове планування кар'єри з урахуванням фізичних і психологічних ресурсів спортсмена.

Після завершення спортивної діяльності важливою складовою управлінських стратегій є адаптація спортсмена до життя поза професійним спортом. Як наголошує О. Підлужняк [24], багато спортсменів стикаються з труднощами психологічної адаптації, оскільки розрив із спортивною кар'єрою часто є складним етапом. Тому необхідно розробляти стратегії, які забезпечують плавний перехід до нової соціальної ролі — наприклад, через участь у тренерській діяльності, спортивному менеджменті або інших сферах, де можна застосувати набуті знання, навички та досвід [24,с.613].

Таким чином, управлінські стратегії мають вирішальне значення для розвитку спортивної кар'єри на всіх її етапах. Кожний період розвитку спортсмена вимагає індивідуального підходу з урахуванням фізіологічних, психологічних та соціальних особливостей.

На етапі дитинства (6–10 років) управлінські стратегії спрямовані на підтримку розвитку базових фізичних навичок через спеціалізовані тренування, а також на створення стабільного емоційного середовища. У цей період особливо важлива психологічна підтримка, стимулювання інтересу до спорту та формування перших спортивних умінь. Психологічна підтримка має заохочувати до тренувань і досягнення перших успіхів. Потенційні труднощі на цьому етапі включають нестійкість психологічного стану дитини, відсутність або недостатній рівень батьківської підтримки, а також обмежені матеріальні ресурси для створення належних умов тренувань.

На підлітковому етапі (13–16 років) управлінські стратегії повинні орієнтуватися на розвиток мотивації та самостійності спортсмена. Підлітковий вік є критичним для формування спортивної кар'єри, оскільки дитина стає більш свідомою щодо власних цілей і прагне досягти результатів у спорті. Як зазначає В. Пономарьов, важливо забезпечувати психологічну підтримку для подолання стресу, спричиненого зовнішнім тиском і порівнянням із іншими спортсменами. Виклики цього періоду включають соціальні та психологічні труднощі, пов'язані з формуванням особистісної ідентичності, а також фізіологічні зміни, що можуть впливати на результати тренувань і змагань.

У період юності (17–21 рік) основні стратегії управління повинні бути спрямовані на професіоналізацію кар'єри спортсмена. На цьому етапі ключовим є досягнення високих спортивних результатів, планування участі у змаганнях високого рівня та подальший розвиток кар'єри. Спортсмен стикається з фізіологічними та психологічними викликами через збільшення тренувального навантаження, що може призводити до травм, а також зростає відповідальність за результати на національній та міжнародній аренах. Основні ризики включають перевантаження, стрес та недостатню психологічну підтримку, що може спричинити вигорання. Стратегії управління повинні включати професійну підготовку, медичну та

психологічну підтримку, а також постійну мотивацію для досягнення результатів.

Зрілі спортсмени (22–35 років) стикаються з потребою подолання фізіологічного зниження продуктивності та адаптації до нових умов спортивної діяльності. У цей період важливими є стратегії, спрямовані на продовження спортивної кар'єри, управління травмами та підтримання високого рівня спортивної майстерності навіть після досягнення піку фізичних можливостей. Основні виклики цього етапу включають підтримку фізичного здоров'я, боротьбу з депресією та втратою мотивації після багаторічних інтенсивних тренувань і змагань, а також адаптацію до змін фізіологічного та психологічного стану. Важливою складовою є розробка стратегій переходу до роботи тренером або спортивним консультантом після завершення основної кар'єри.

Оцінка ефективності управлінських стратегій на кожному етапі спортивної кар'єри є ключовою для визначення їхнього впливу на результати спортсменів. Стратегії, спрямовані на розвиток і підтримку спортсмена на різних етапах, дозволяють не лише покращувати спортивні досягнення, але й забезпечувати соціальну та психологічну адаптацію, що, у свою чергу, підвищує стабільність кар'єри. Ефективне управління на всіх етапах розвитку спортсмена сприяє досягненню максимальних спортивних результатів та гармонійному розвитку особистості в соціальному і психологічному контекстах.

Приймак, М.М. [30] відзначає, що ефективні управлінські стратегії на різних етапах вікового розвитку спортсменів є ключовими для досягнення високих результатів та стабільності кар'єри. До основних компонентів таких стратегій належать психологічна підтримка, індивідуалізований підхід до тренувань та своєчасна адаптація до змін фізичного й психологічного стану спортсмена. Ці положення підтверджуються результатами інших досліджень, що підкреслюють необхідність адаптації підходів до конкретного етапу кар'єри [30,с.77].

Подібні дослідження свідчать про важливість розробки детальних рекомендацій для кожного етапу кар'єри, що забезпечує спортсменам підтримку у періоди високих навантажень та змін фізичних можливостей. Враховуючи попередні дослідження, які висвітлюють соціальні та психологічні аспекти взаємодії спортсмена із соціальним середовищем, можна зазначити, що ці чинники відіграють ключову роль у підтримці кар'єри на різних етапах. Проте деякі питання, зокрема специфіка адаптації стратегій до кожного вікового етапу, залишаються малодослідженими і потребують подальшого вивчення.

Модель управління спортивною кар'єрою має враховувати змінні фізичні, психологічні та соціальні характеристики кожної вікової групи. У зв'язку з цим управлінська модель повинна бути гнучкою та адаптивною для кожного етапу кар'єри. На ранніх етапах розвитку основна увага приділяється базовому технічному тренуванню та мотиваційній підтримці, що формує позитивне ставлення до спорту.

Підлітковий вік потребує більш складних тренувальних програм, спрямованих на розвиток специфічних спортивних навичок, стійкості до стресових ситуацій та управління емоціями. У цей період важливо не лише вдосконалювати фізичну підготовку, а й підтримувати психологічну мотивацію, що дозволяє спортсмену зберігати прагнення до високих досягнень.

Для молодих спортсменів із певним рівнем спеціалізації важливо впроваджувати програми, орієнтовані на підготовку до високих результатів і управління стресом у умовах зростаючої конкуренції. Тренування повинні включати елементи профілактики травм, оскільки підвищується інтенсивність навантажень і ризик пошкоджень. Психологічні стратегії на цьому етапі передбачають тренування витривалості та розвиток рішучості.

У зрілому віці модель управління кар'єрою спортсмена повинна забезпечувати підтримку високих результатів через індивідуалізовані плани тренувань, систематичне відновлення, профілактику травм та увагу до

психоемоційного стану. На цьому етапі також важливо планувати кар'єру після завершення активної спортивної діяльності, забезпечуючи плавний перехід до нових професійних ролей, таких як тренер або спортивний менеджер.

Модель управління спортивною кар'єрою повинна передбачати підтримку спортсмена після завершення активної спортивної діяльності, включаючи допомогу в адаптації до нових життєвих умов, надання програм перепідготовки та психологічної підтримки (табл. 1.2). Це сприяє знаходженню спортсменами нового сенсу та ролі у суспільстві після завершення кар'єри.

Таблиця 1.2

Модель управління кар'єрою спортсменів на різних етапах вікового розвитку [31,с.7]

Елемент моделі	Ключові аспекти
1. Індивідуалізація тренувального процесу	- Фізіологія: адаптація тренувань до індивідуальних темпів росту і розвитку. - Психологія: формування мотивації, управління стресом, збереження психологічної стійкості. - Соціальний контекст: адаптація до умов взаємодії в команді, з батьками, тренерами.
2. Психологічна підтримка на кожному етапі розвитку	- Дитинство та підлітковий період: підтримка мотивації, формування здорового ставлення до перемог і поразок. - Зрілий вік: подолання стресу, підтримка в кризових ситуаціях. - Перехід до нових ролей: підтримка в адаптації до життя поза спортом.
3. Управління фізичним станом та відновленням	- Планування тренувального процесу: оптимальне розподілення навантажень і відпочинку. - Сучасні технології: моніторинг фізичного стану, аналіз рухів, оцінка витривалості. - Реабілітація: індивідуальні плани відновлення після травм.
4. Мотивація і управління кар'єрою через спортивні досягнення	- Дитинство та підлітковий період: мотивація через гру, створення атмосфери заохочення. - Зрілий вік: мотивація через досягнення високих результатів, підтримка в контексті кар'єрних цілей. - Після завершення кар'єри: мотивація через нові професійні можливості.

5. Адаптація до змін на кожному етапі	- Дитинство та підлітковий період: гнучкість у підходах до тренувань та змагань. - Період зрілості: підтримка високої результативності через інноваційні методи тренувань. - Перехід до тренерської діяльності: підтримка при переході до нових професійних ролей.
6. Роль батьків, тренерів і спортивних організацій	- Батьки: емоційна підтримка, заохочення до спорту. - Тренери: професійне планування, психологічна підтримка, вирішення кризових ситуацій. - Спортивні організації: організація змагань, підтримка спортсменів у переході до нових ролей.
7. Після завершення кар'єри: адаптація і нові ролі	- Програми перепідготовки: розвиток нових навичок та кваліфікацій. - Психологічна адаптація: підтримка у справлянні з психологічними наслідками завершення кар'єри. - Соціальна підтримка: програми соціальної адаптації, допомога у покращенні якості життя.

Отже, ефективне управління кар'єрою спортсмена на кожному етапі має враховувати фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти, адаптуючи тренувальний процес відповідно до індивідуальних потреб і змін.

Аналіз даних підтверджує, що ефективне управління спортивною кар'єрою на різних етапах вікового розвитку має визначальний вплив на досягнення та результати спортсменів. Управлінські стратегії, що включають психологічну підтримку, мотивацію та індивідуалізацію тренувального процесу, сприяють досягненню високих результатів протягом усієї кар'єри. Особливе значення має впровадження стратегій, що допомагають адаптуватися до змін фізіологічного, фізичного та психологічного стану, оскільки ці фактори безпосередньо впливають на здатність спортсмена підтримувати високі результати на різних етапах кар'єри. Адаптація управлінських стратегій з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей спортсменів забезпечує ефективну підтримку їхньої кар'єри та сприяє постійному розвитку на кожному етапі спортивного шляху.

Рациональне управління спортивною кар'єрою передбачає врахування індивідуальних особливостей спортсмена, специфіки виду спорту, вікових та психофізіологічних чинників, а також створення системи підтримки під час ключових переходів у спортивному житті.

1.3. Психолого-педагогічні та соціально-економічні чинники, що впливають на ефективність управління спортивною кар'єрою

Ефективне управління спортивною кар'єрою неможливе без урахування комплексу чинників, які визначають не лише результативність спортсмена, а й стабільність його професійного розвитку, психологічну стійкість та соціальну адаптацію. До основних чинників належать психологічні, педагогічні та соціально-економічні, кожен із яких відіграє вагомий роль у формуванні успішної спортивної траєкторії.

Психологічна складова є фундаментом спортивної кар'єри, оскільки вона визначає рівень мотивації, емоційної стабільності, саморегуляції та стресостійкості спортсмена.

До ключових психологічних чинників належать:

Мотиваційна спрямованість – визначає силу прагнення досягати високих результатів, долати труднощі, підтримувати дисципліну та внутрішню віру в успіх.

Рівень самооцінки та самосприйняття – впливає на здатність спортсмена об'єктивно оцінювати власні досягнення й недоліки, сприймати конструктивну критику.

Стресостійкість – здатність ефективно діяти в умовах тиску, напруженої конкуренції та високих очікувань.

Емоційно-вольова регуляція – забезпечує контроль емоцій, концентрацію уваги, здатність до прийняття рішень у критичних ситуаціях.

Психологічна підтримка з боку тренера, команди та родини – створює відчуття безпеки, довіри та сприяє формуванню позитивного мікроклімату.

Педагогічний аспект управління спортивною кар'єрою передбачає створення умов для гармонійного розвитку спортсмена як особистості й фахівця.

До основних педагогічних чинників належать:

Кваліфікація та стиль керівництва тренера – від його педагогічної майстерності, емпатії та здатності до індивідуального підходу залежить якість професійного становлення спортсмена.

Педагогічні умови підготовки – включають методiku тренувального процесу, використання сучасних технологій, системність і послідовність розвитку фізичних і технічних якостей.

Освітній рівень спортсмена – визначає його здатність до рефлексії, планування кар'єри, критичного мислення та самонавчання.

Психолого-педагогічний супровід – передбачає надання консультацій щодо управління емоціями, професійного вибору, адаптації після завершення спортивної діяльності.

Соціально-економічне середовище формує зовнішні умови, які або стимулюють, або гальмують розвиток спортивної кар'єри.

Основні соціально-економічні чинники включають:

Рівень матеріальної підтримки спортсменів (заробітна плата, стипендії, спонсорство, державні програми підтримки);

Соціальний статус спорту в суспільстві – престижність спортивної професії, суспільне визнання досягнень спортсменів;

Інституційна підтримка (робота федерацій, спортивних клубів, асоціацій, освітніх структур);

Система соціальних гарантій (медичне страхування, пенсійне забезпечення, програми перекваліфікації після завершення кар'єри);

Інформаційне та медійне середовище, яке формує публічний імідж спортсмена й впливає на його самооцінку та соціальні очікування.

Приймак, М. М. [32] зазначає, що адаптаційні стратегії спортсменів на різних етапах кар'єри формуються під впливом їхнього соціального та професійного оточення, а також індивідуальних особливостей. Ці стратегії спрямовані на допомогу у подоланні викликів, пов'язаних із змінами умов тренувань, участю в змаганнях, переходом між етапами кар'єри та завершенням професійної діяльності. На початкових етапах основна увага

приділяється формуванню професійних навичок та ефективній взаємодії з тренерами, що забезпечує поступову інтеграцію в спортивне середовище [32,с.7].

У період активної кар'єри ключовими стають управління психологічним станом та фізичною підготовкою, тоді як на етапі завершення акцент зміщується на пошук нових соціальних ролей та інтеграцію в інші сфери життя (табл. 1.3). Адаптаційні стратегії залежать від доступності підтримки та ресурсів: на ранніх етапах юніори отримують значну допомогу від тренерів і батьків, що сприяє розвитку базових навичок і входженню до спортивної спільноти.

У професійному спорті особлива увага приділяється управлінню стресом та мотивації, для чого застосовують програми психологічної підготовки, включно з техніками візуалізації та медитації. Завершення кар'єри є найскладнішим періодом, оскільки спортсмени змушені переосмислити свою роль у суспільстві. У таких випадках ефективними є програми перекваліфікації та залучення до тренерської або громадської діяльності, наприклад, у спортивних клубах чи благодійних проєктах, що сприяє зниженню стресу та полегшує перехід до нового етапу життя.

Таблиця 1.3

Адаптаційні стратегії спортсменів на різних етапах кар'єри та оцінка їхньої ефективності [33,с.85]

Етап кар'єри	Основні адаптаційні стратегії	Оцінка ефективності
Початковий етап	Формування базових спортивних навичок, залучення до соціальної підтримки з боку тренерів і родини, встановлення довготривалих цілей	Ефективність висока за умов наявності підтримки тренера та родини, але може знижуватися через нестачу досвіду чи фінансових ресурсів
Пік спортивної активності	Управління стресом, застосування психологічних методів регуляції, підтримка мотивації через визначення короткотривалих цілей	Досить ефективна стратегія, особливо за наявності професійного психолога, але вимагає регулярної корекції залежно від рівня навантаження

Завершення кар'єри	Розробка планів переходу до нової діяльності, участь у навчальних програмах, залучення до соціальних проєктів чи тренерської діяльності	Ефективність варіюється залежно від доступу до ресурсів і рівня підтримки. Відсутність чіткої стратегії може призводити до дезадаптації
--------------------	---	---

Соціальна адаптація спортсменів супроводжується низкою проблем, серед яких особливе місце займають психологічні бар'єри. Спортсмени часто відчують стрес через високі вимоги змагань, необхідність демонструвати значні результати та підтримувати контроль над емоційним станом. Ці труднощі особливо проявляються на етапі завершення кар'єри, коли відсутність чіткої стратегії переходу в іншу сферу може призвести до невизначеності, втрати сенсу життя та зниження самооцінки.

Отже, ефективне управління спортивною кар'єрою потребує цілісного підходу, який враховує взаємодію психологічних, педагогічних і соціально-економічних чинників. Збалансований розвиток цих сфер забезпечує не лише високі спортивні досягнення, а й особистісне благополуччя спортсмена, його професійну стабільність і здатність до успішної адаптації в умовах зміни кар'єрних етапів.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми управління спортивною кар'єрою та визначено основні чинники, що впливають на її ефективність.

Дослідження показало, що спортивна кар'єра є складним, динамічним процесом професійного і особистісного становлення спортсмена, який охоплює послідовні етапи розвитку — від початкової орієнтації у спорті до завершення активної діяльності та адаптації до життя після спорту. Управління кар'єрою передбачає цілеспрямоване планування, координацію дій спортсмена, тренера, спортивних організацій та соціальних інститутів.

Розглянуто понятійно-категоріальний апарат управління спортивною кар'єрою. Визначено, що спортивна кар'єра включає мотиваційно-цільовий, професійно-діяльнісний, соціально-комунікативний і особистісно-рефлексивний компоненти, які забезпечують комплексний розвиток спортсмена.

Проаналізовано різні підходи до періодизації спортивної кар'єри, відповідно до яких виділяються етапи становлення, стабілізації, майстерності, завершення та післяспортивної адаптації. Особливу увагу приділено перехідним етапам, що супроводжуються високим психологічним навантаженням і потребують спеціального супроводу з боку тренера, психолога та соціального оточення.

Виявлено, що ефективність управління спортивною кар'єрою визначається комплексом психолого-педагогічних та соціально-економічних чинників. До психологічних належать мотивація, стресостійкість, емоційно-вольова регуляція, рівень самосвідомості та підтримка з боку близьких. Педагогічні чинники охоплюють професіоналізм тренера, методику навчально-тренувального процесу, педагогічні умови розвитку особистості спортсмена. Соціально-економічні фактори включають матеріальне забезпечення, інституційну підтримку, соціальний статус спорту в суспільстві та можливості кар'єрного розвитку після завершення спортивної діяльності.

Таким чином, управління спортивною кар'єрою розглядається як системний процес, що поєднує психологічні, педагогічні та соціальні аспекти розвитку особистості спортсмена. Наукове обґрунтування цих положень створює підґрунтя для розроблення практичних моделей і програм підтримки спортсменів на різних етапах їхнього професійного шляху.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження було використано наступні методи дослідження:

Теоретичні методи дослідження – включали аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію та порівняння наукових джерел із проблеми управління спортивною кар'єрою. З їх допомогою було визначено основні підходи до розуміння сутності спортивної кар'єри, її періодизації та чинників, що впливають на її ефективність.

Емпіричні методи – спостереження, анкетування та бесіда, спрямовані на виявлення особливостей ставлення спортсменів до власної кар'єри, визначення рівня їх мотивації, задоволеності спортивною діяльністю та готовності до переходу між етапами кар'єри.

Анкетування дало змогу отримати кількісні дані про управлінські аспекти спортивної кар'єри, рівень підтримки з боку тренерів, сім'ї та спортивних організацій.

Бесіда застосовувалася для уточнення отриманих результатів, поглибленого аналізу особистісних та психологічних аспектів кар'єрного розвитку спортсменів.

Методи математичної статистики – використовувалися для кількісної обробки отриманих даних, визначення співвідношень і залежностей між показниками, а також для інтерпретації результатів дослідження з метою підвищення їх об'єктивності та надійності.

Порівняльний аналіз – дав змогу виявити подібності та відмінності у проявах управлінських стратегій на різних етапах спортивної кар'єри спортсменів різних видів спорту.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури

Аналіз науково-методичної літератури проведено з метою визначення теоретичних засад дослідження управління спортивною кар'єрою спортсменів, уточнення сутності базових понять, виявлення підходів до вивчення структури, етапів та чинників спортивної кар'єри.

Вивчення наукових джерел дало змогу встановити, що поняття «спортивна кар'єра» розглядається як багаторічний процес професійного становлення спортсмена, спрямований на досягнення високих результатів у вибраному виді спорту. У працях сучасних дослідників (Балаж, М.С., Баришок, Т.В., Білецька, В.В. [4,с.52]; Приймак, М.М. [28,с.7]; Черевко, А.Д. [37,с.17]) підкреслюється значення комплексного підходу до управління кар'єрою, який охоплює фізичну, психологічну, соціальну та інтелектуальну складові розвитку спортсмена.

Наукові джерела свідчать, що ефективне управління спортивною кар'єрою потребує врахування етапності розвитку спортсмена — від початкової підготовки до завершення професійної діяльності. На кожному з цих етапів ключову роль відіграють різні чинники: мотиваційні, соціальні, фізіологічні та психологічні [20,с.56].

Особливу увагу у літературі приділено проблемі адаптації спортсменів до змінних умов діяльності, переходів між етапами кар'єри та завершення активної спортивної діяльності (Приймак М.М. [33]; Байрачний О. [3]). Автори наголошують на важливості розробки стратегій, спрямованих на підтримку спортсменів у кризові періоди, коли виникає потреба у переорієнтації цінностей та професійній перепідготовці.

У результаті аналізу літературних джерел виявлено, що хоча питання структури та динаміки спортивної кар'єри досліджено досить широко, проблема системного підходу до управління нею залишається недостатньо розробленою. Це зумовлює необхідність подальших досліджень у напрямі вдосконалення моделей управління спортивною кар'єрою з урахуванням вікових, індивідуальних і психологічних особливостей спортсменів.

2.1.2. Анкетування спортсменів і тренерів

Основним емпіричним методом дослідження було анкетування, спрямоване на виявлення особливостей ставлення тренерів і спортсменів до процесу управління спортивною кар'єрою, їх уявлень про психологічну підтримку, мотивацію та реінтеграцію після завершення кар'єри.

Характеристика вибірки:

У дослідженні взяли участь 60 респондентів, серед яких:

30 тренерів спортивних шкіл і секцій різних видів спорту (футбол, гімнастика, волейбол, плавання);

30 спортсменів віком від 14 до 23 років, зі стажем занять спортом від 2 до 10 років.

Анкетування застосовувалось як основний емпіричний метод дослідження для збирання інформації про особливості управління спортивною кар'єрою, специфіку взаємодії між спортсменами та тренерами, а також визначення чинників, що впливають на ефективність цього процесу.

Анкетування дало змогу отримати кількісні дані щодо ставлення спортсменів і тренерів до питань кар'єрного розвитку, мотивації, психологічної підтримки, адаптаційних стратегій і впливу соціального середовища.

Анкета була структурована за тематичними блоками, що охоплювали такі напрями:

- ставлення спортсменів до власної спортивної кар'єри та перспектив її розвитку;
- оцінка тренерської підтримки та ефективності управлінських рішень;
- вплив соціально-психологічних факторів (сім'я, команда, оточення) на професійний шлях спортсмена;
- рівень готовності до переходу між етапами спортивної кар'єри та до її завершення.

Респондентам пропонувалися як закриті запитання (для кількісного аналізу результатів), так і відкриті (для виявлення особистих позицій, суджень і рекомендацій).

Зі спортсменами обговорювалися питання:

- ставлення до власної кар'єри та досягнень;
- труднощі, з якими вони стикаються в процесі тренувань і змагань;
- роль соціального оточення, сім'ї та тренера у побудові кар'єри;
- плани щодо професійного майбутнього після завершення активної спортивної діяльності.

Отримані результати анкетування дали можливість виявити закономірності у сприйнятті спортсменами та тренерами процесу управління кар'єрою, визначити основні труднощі та чинники, що сприяють ефективному професійному розвитку у спорті.

2.1.3 Методи математичної статистики

Для кількісної обробки результатів анкетування застосовувалися такі статистичні показники:

Відносна частота (%) для визначення частки респондентів, які обрали певний варіант відповіді:

$$P = \frac{n}{N} \times 100\%$$

де:

P — відносна частка (у %),

n — кількість респондентів, які обрали даний варіант,

N — загальна кількість опитаних.

Середнє арифметичне (M) для узагальнення кількісних показників:

$$M = \frac{\sum x_i}{n}$$

де

x_i — окреме значення показника

n — кількість спостережень.

Отримані результати подано у вигляді таблиць та діаграм, що дає змогу наочно відобразити тенденції та закономірності в управлінні спортивною кар'єрою.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося у декілька етапів протягом 2024–2025 навчального року. На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз науково-методичної літератури, який дозволив визначити сучасний стан проблеми вивчення спортивної кар'єри, зокрема її психологічних, соціальних та фізіологічних аспектів. Особливу увагу приділено дослідженням, що висвітлюють динаміку професійного становлення спортсменів, чинники успішності та особливості завершення спортивної кар'єри.

На другому етапі було проведено емпіричне дослідження, яке включало анкетування спортсменів і тренерів. У дослідженні взяли участь спортсмени віком від 15 до 25 років, які займаються різними видами спорту (футбол, гімнастика, дзюдо, легка атлетика). Опитування проводилось індивідуально та в груповій формі.

Під час анкетування з'ясовувалися такі аспекти:

- мотиви вибору виду спорту;
- уявлення про спортивну кар'єру та фактори її успішності;
- труднощі, що виникають у процесі тренувальної та змагальної діяльності;
- роль тренера у формуванні професійного розвитку спортсмена;
- ставлення до завершення спортивної кар'єри.

На третьому етапі проведено узагальнення та аналіз отриманих даних з метою виявлення закономірностей і тенденцій розвитку спортивної кар'єри молодих спортсменів, а також сформульовано висновки та практичні рекомендації щодо вдосконалення системи підготовки спортсменів.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ І РЕЗУЛЬТАТИ ВЛАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

3.1. Оцінка планування кар'єри та ефективності тренувального процесу

У додатку В зведена відомість результатів дослідження тренерів.

На рис. 3.1 представлена статистика відповідей тренерів на питання «Ваш тренерський стаж?»

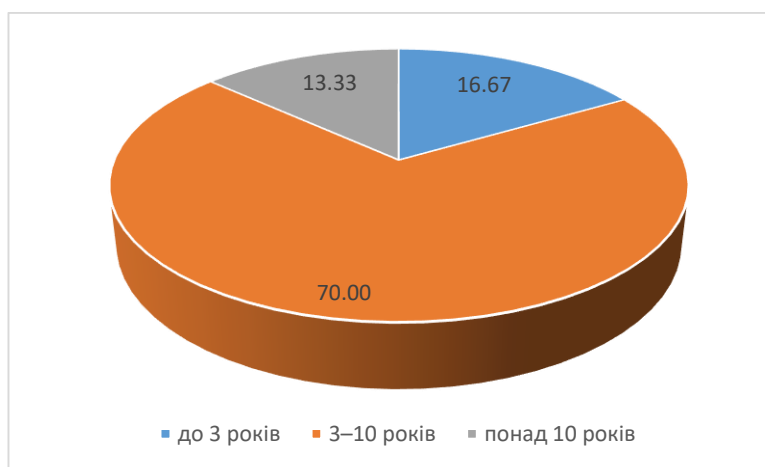


Рис. 3.1. Розподіл респондентів за тренерським стажем

Аналіз даних, представлених на рис. 3.1 «Ваш тренерський стаж», показує, що більшість опитаних тренерів (70 %) мають досвід роботи від 3 до 10 років, що свідчить про наявність середньої професійної кваліфікації у більшості респондентів. Тренери зі стажем до 3 років становлять 16,67 %, що свідчить про наявність молодих спеціалістів на початковому етапі професійного розвитку. Водночас 13,33 % тренерів мають досвід понад 10 років, що вказує на наявність невеликої групи висококваліфікованих фахівців із тривалим стажем.

Загалом, структура тренерського складу демонструє переважання тренерів із середнім досвідом роботи, що може впливати на підхід до індивідуалізації тренувального процесу та психологічної підтримки спортсменів.

На рис. 3.2 наведений розподіл респондентів за віковими групами спортсменів.



Рис. 3.2. Розподіл респондентів за віковими групами спортсменів

Аналіз даних рис. 3.2 «З якою віковою групою ви працюєте?» показує, що більшість тренерів (66,67 %) працюють із підлітками віком 14–17 років, що свідчить про пріоритетну орієнтацію на формування спортивної кар'єри в критичному віковому періоді активного розвитку навичок та мотивації. 13,33 % тренерів працюють із молоддю 18–23 років, а по 10 % тренерів працюють із дітьми 10–13 років та дорослими спортсменами.

Ці дані демонструють, що основна увага тренерів зосереджена на підлітковому етапі, коли формується індивідуальна техніка, психологічна стійкість і мотивація до досягнення високих результатів, що є ключовим для успішного професійного росту спортсменів.

На рис. 3.3 наведені основні цілі тренерів у роботі зі спортсменами.



Рис. 3.3. Основні цілі тренерів у роботі зі спортсменами

Аналіз рис. 3.3 «Які основні цілі ви ставите у роботі зі спортсменами?» показує, що пріоритети тренерів розподіляються наступним чином. Найбільша частка — 43,33 % (13 осіб) — зосереджена на розвитку техніко-тактичних навичок спортсменів, що свідчить про акцент на професійній підготовці та майстерності. 33,33 % (10 осіб) тренерів ставлять основною метою формування мотивації, підкреслюючи значущість внутрішньої зацікавленості та прагнення досягати результатів. Підготовка до змагань є пріоритетом для 16,67 % (5 осіб), тоді як виховання особистісних якостей займає найменший відсоток — 6,67 % (2 особи).

Таким чином, результати свідчать, що тренери в основному орієнтовані на розвиток професійних навичок і мотивації спортсменів, при цьому менше уваги приділяється формуванню особистісних якостей, що може впливати на комплексний розвиток спортсмена та його кар'єрну перспективу.

На рис. 3.4 наведені основні труднощі, що виникають у процесі підготовки спортсменів.



Рис. 3.4. Основні труднощі, що виникають у процесі підготовки спортсменів

Аналіз даних рис. 3.4 «Які труднощі найчастіше виникають у процесі підготовки спортсменів?» показує, що серед основних проблем, з якими стикаються тренери, найбільш поширеними є перевтома та травми — їх відзначили 33,33 % опитаних (10 осіб). На другому місці за частотою

виникнення проблеми з дисципліною — 26,67 % (8 осіб), далі йдуть конфлікти в команді — 23,33 % (7 осіб) і низька мотивація спортсменів — 16,67 % (5 осіб).

Ці дані свідчать про те, що фізичне навантаження та ризик травм є найсуттєвішими викликами у підготовці спортсменів, що вимагає від тренерів особливої уваги до планування тренувального процесу, відновлення та психологічної підтримки. Проблеми дисципліни та конфлікти в команді також впливають на ефективність тренувань, підкреслюючи важливість управління командною динамікою та розвитку соціальних навичок спортсменів. Проблемою є надмірні фізичні навантаження та відсутність ефективної системи відновлення, що призводить до травматизму і зниження працездатності спортсменів. Це вимагає удосконалення управління тренувальним процесом, включення відновлювальних технологій і психологічної підтримки.

Проблеми дисципліни та конфлікти в команді свідчать про дефіцит соціально-психологічних компетенцій у тренерів і спортсменів, що підкреслює потребу у розвитку навичок комунікації, лідерства й командної взаємодії.

На рис. 3.5 наведена частота проведення індивідуальних бесід зі спортсменами щодо їхнього кар'єрного розвитку.

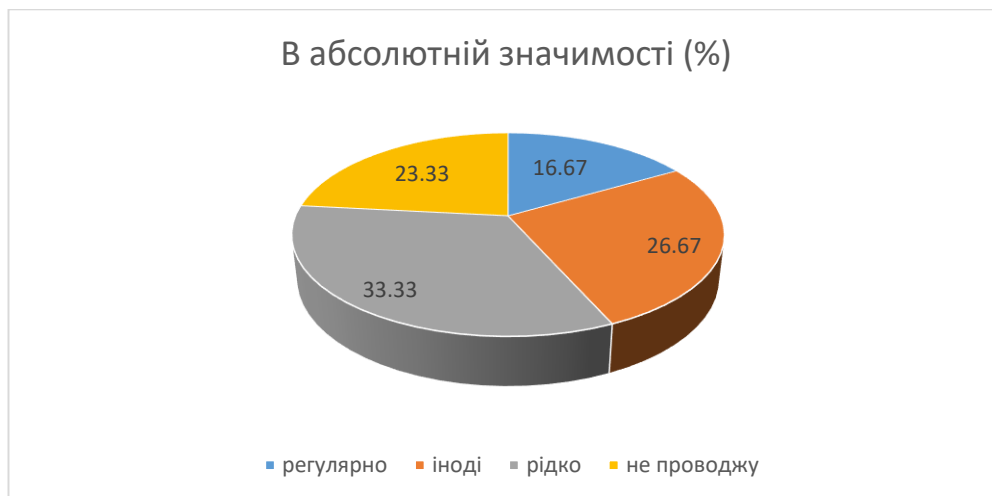


Рис. 3.5. Частота проведення індивідуальних бесід зі спортсменами щодо їхнього кар'єрного розвитку

Аналіз рис. 3.5 «Як часто ви проводите індивідуальні бесіди зі спортсменами щодо їх кар'єрного розвитку?» показує, що лише 16,67 % тренерів (5 осіб) проводять такі бесіди регулярно, що свідчить про систематичну увагу до кар'єрного розвитку окремих спортсменів. 26,67 % (8 осіб) роблять це іноді, тоді як 33,33 % (10 осіб) проводять бесіди рідко. 23,33 % тренерів (7 осіб) взагалі не займаються індивідуальним консультуванням спортсменів щодо їхньої кар'єри. Проблемою є відсутність системного підходу до кар'єрної орієнтації спортсменів, що призводить до фрагментарності кар'єрного планування та недостатньої усвідомленості у виборі професійного шляху. Це створює ризик втрати мотивації на етапі переходу до професійного спорту або після завершення активної кар'єри.

Така ситуація обґрунтовує необхідність розробки стратегії управління спортивною кар'єрою, яка передбачає регулярне кар'єрне консультування, індивідуальні плани розвитку та психологічну підтримку спортсменів на всіх етапах їхнього професійного становлення.

На рис. 3.6 наведені методи психологічної підтримки, які застосовують тренери у своїй роботі.



Рис. 3.6. Методи психологічної підтримки, які застосовують тренери у своїй роботі

Аналіз рис. 3.6 «Які методи психологічної підтримки ви застосовуєте у своїй роботі?» свідчить, що найбільш поширеним методом серед тренерів є мотиваційні бесіди – їх використовують 40 % опитаних (12 осіб). Індивідуальні консультації застосовують 26,67 % тренерів (8 осіб), а колективні тренінги – 23,33 % (7 осіб). Лише 10 % (3 особи) тренерів повідомили, що не використовують жодних методів психологічної підтримки. Проблемою є фрагментарність психологічного супроводу спортсменів, адже більшість тренерів обмежуються лише мотиваційними розмовами, не поєднуючи їх із системною роботою над розвитком стресостійкості, саморегуляції чи формуванням упевненості.

Це вказує на необхідність створення цілісної системи психологічної підтримки, інтегрованої у стратегію управління спортивною кар'єрою, яка б передбачала індивідуальні та групові форми роботи, психотренінги, консультування та моніторинг психологічного стану спортсменів.

На рис. 3.7 наведена оцінка тренерами рівня знань спортсменів щодо планування власної кар'єри.



Рис. 3.7. Оцінка тренерами рівня знань спортсменів щодо планування власної кар'єри

Аналіз рис. 3.7 «Чи вважаєте ви, що сучасні спортсмени мають достатні знання щодо планування власної кар'єри?» показує, що половина опитаних тренерів (50 %, 15 осіб) вважають, що спортсмени володіють достатніми

знаннями для планування своєї кар'єри. При цьому 16,67 % тренерів (5 осіб) оцінюють ці знання як частково достатні, а 33,33 % (10 осіб) переконані, що сучасні спортсмени не мають необхідних знань у цій сфері.

Проблемою є недостатня кар'єрна грамотність спортсменів, що свідчить про відсутність системної підготовки до самостійного планування професійного шляху. Це призводить до неусвідомленого вибору після завершення активної кар'єри, зниження мотивації та ризику психологічної дезадаптації.

Таким чином, результати підкреслюють необхідність упровадження цілеспрямованої стратегії управління спортивною кар'єрою, яка включає освітні модулі з кар'єрного планування, менторську підтримку тренерів та формування у спортсменів навичок самоменеджменту.

На рис. 3.8 наведено застосування індивідуалізованих програм тренувань тренерами.



Рис. 3.8. Застосування індивідуалізованих програм тренувань тренерами

Аналіз рис. 3.8 «Чи застосовуєте ви індивідуалізовані програми тренувань для спортсменів?» показує, що більшість тренерів — 60 % (18 осіб) — завжди використовують індивідуалізовані плани підготовки, що свідчить про орієнтацію на персоналізований підхід у тренувальному процесі. Частково застосовують такі програми 26,67 % (8 осіб), а 13,33 % (4 особи) тренерів зазначили, що не використовують індивідуалізацію

тренувань. Проблемою є непослідовне впровадження принципу індивідуалізації, адже третина тренерів або лише частково, або взагалі не враховують індивідуальні особливості спортсменів. Це може призводити до перевтоми, травматизму та зниження мотивації.

Отже, результати підтверджують необхідність розробки стратегії управління спортивною кар'єрою, яка включає системне впровадження індивідуалізованих програм підготовки, узгоджених із рівнем розвитку, психофізіологічними характеристиками та кар'єрними цілями спортсменів.

3.2. Оцінка рівня психологічної підтримки та стресостійкості

На рис. 3.9 наведена важливість поєднання фізичної підготовки та психологічної підтримки спортсменів.

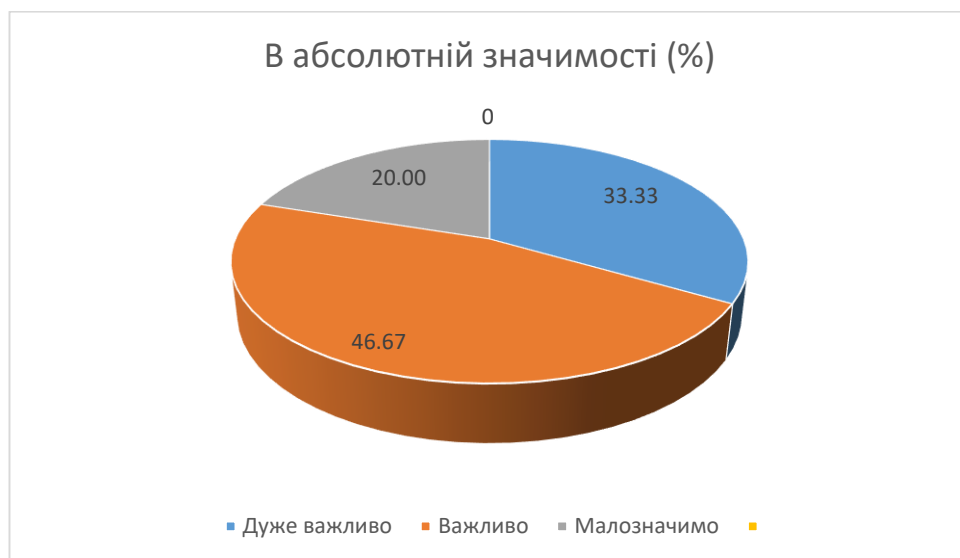


Рис. 3.9. Важливість поєднання фізичної підготовки та психологічної підтримки спортсменів

Аналіз рис. 3.9 «Наскільки важливим вважаєте поєднання фізичної підготовки та психологічної підтримки спортсменів?» показує, що більшість тренерів приділяють значну увагу комплексному підходу до підготовки: 33,33 % (10 осіб) вважають його «дуже важливим», а 46,67 % (14 осіб) — «важливим». Лише 20 % (6 осіб) оцінюють поєднання фізичної та психологічної підготовки як малозначиме. Проблемою є недостатня

систематизація психологічної складової у тренувальному процесі. Хоча більшість тренерів усвідомлюють її важливість, реальне поєднання фізичних і психологічних методів відбувається несистемно. Це знижує ефективність підготовки, стійкість спортсменів до стресу та рівень їхньої мотивації.

Отже, результати підкреслюють необхідність інтеграції психологічної підтримки у стратегію управління спортивною кар'єрою, що забезпечить цілісний розвиток спортсменів, профілактику емоційного вигорання та підвищення стабільності результатів.

На рис. 3.10 наведена оцінка ефективності методів мотивації спортсменів на досягнення результатів.

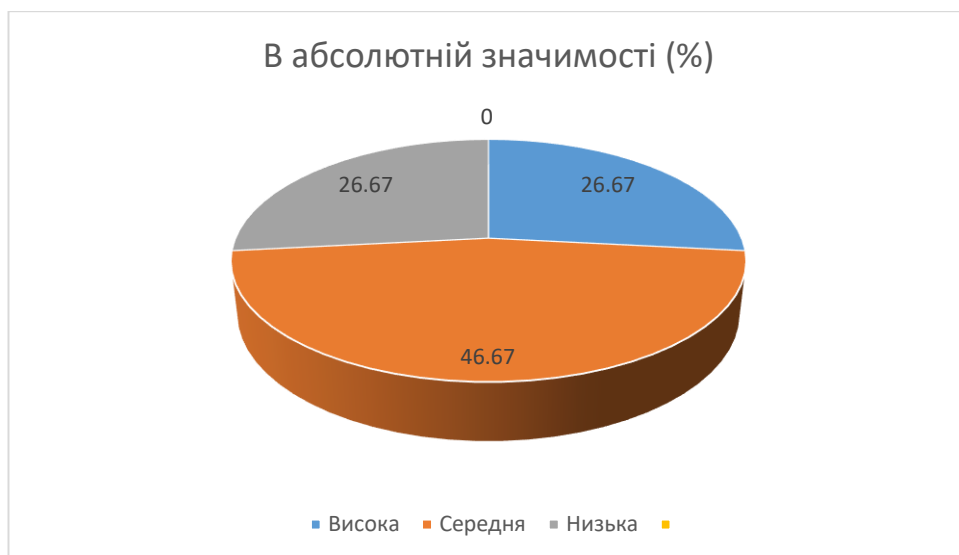


Рис. 3.10. Оцінка ефективності методів мотивації спортсменів на досягнення результатів

Аналіз рис. 3.10 «Як ви оцінюєте ефективність методів мотивації спортсменів на досягнення результатів?» показує, що більшість тренерів оцінюють ефективність мотиваційних методів на середньому рівні: 46,67 % (14 осіб) відзначили «середню» ефективність. Водночас 26,67 % (8 осіб) вважають її «високою», і стільки ж (26,67 %, 8 осіб) оцінюють як «низьку». Проблемою є обмежена результативність застосовуваних мотиваційних стратегій. Це свідчить про відсутність системного підходу до формування внутрішньої мотивації спортсменів, зокрема через недооцінку психологічних

чинників, таких як потреба у визнанні, цінності самореалізації чи підтримка довіри між тренером і спортсменом.

Таким чином, отримані результати підкреслюють потребу у вдосконаленні стратегії управління спортивною кар'єрою, зокрема через розробку індивідуалізованих мотиваційних програм, що поєднують емоційно-психологічні та цільові компоненти стимулювання досягнень.

На рис. 3.11 наведено використання тренерами тренінгів зі стресостійкості або психотренінгів у роботі зі спортсменами.

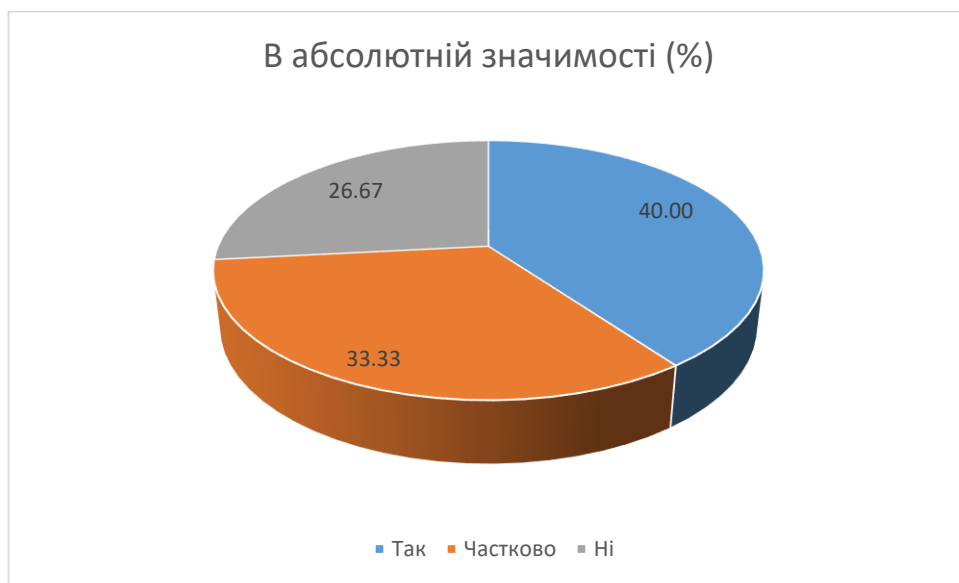


Рис. 3.11. Використання тренерами тренінгів зі стресостійкості або психотренінгів у роботі зі спортсменами

Аналіз рис. 3.11 «Чи використовуєте ви тренінги зі стресостійкості або психотренінги у роботі зі спортсменами?» показує, що 40 % тренерів застосовують такі тренінги у своїй роботі, тоді як 33,33 % роблять це частково. Проблемаю є відсутність системності у впровадженні психотренінгів. Хоча більшість тренерів визнають важливість розвитку стресостійкості, лише менша частина послідовно включає ці практики у підготовку спортсменів. Це свідчить про нестачу спеціальних знань у сфері спортивної психології та потребу у підвищенні кваліфікації тренерів.

Таким чином, результати підкреслюють необхідність включення програм психотренінгів до стратегії управління спортивною кар'єрою,

оскільки розвиток стресостійкості є ключовим чинником стабільності результатів і профілактики емоційного вигорання спортсменів.

На рис. 3.12 наведені найважливіші аспекти психологічної підтримки спортсменів за оцінкою тренерів.

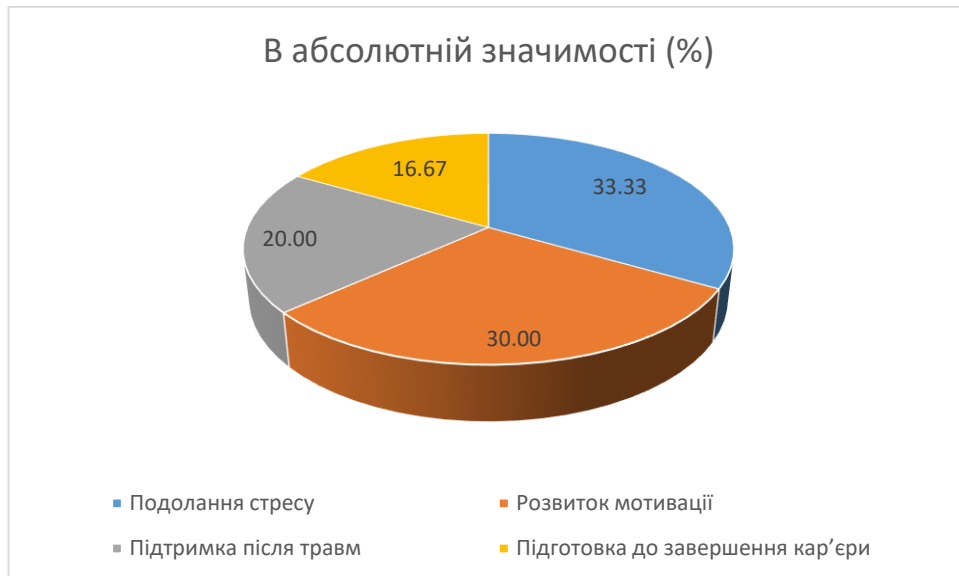


Рис. 3.12. Найважливіші аспекти психологічної підтримки спортсменів за оцінкою тренерів

Аналіз рис. 3.12 «Які аспекти психологічної підтримки, на вашу думку, є найважливішими?» свідчить, що тренери надають найбільше значення подоланню стресу — 33,33 % (10 осіб). Розвиток мотивації вважають пріоритетним 30 % респондентів (9 осіб). Підтримку після травм обрали 20 % (6 осіб), а підготовку до завершення кар'єри — 16,67 % (5 осіб). Проблемою є недостатня увага до підготовки спортсменів до завершення кар'єри та посттравматичного періоду. Хоча тренери розуміють значення стресостійкості та мотивації, вони менше зосереджуються на довгостроковій психологічній адаптації спортсменів.

Таким чином, результати підкреслюють потребу у впровадженні комплексної системи психологічної підтримки, що охоплює не лише підготовку до змагань, а й етапи відновлення, адаптації після травм і завершення спортивної кар'єри, що є важливою складовою стратегії управління спортивним розвитком.

На рис. 3.13 наведено проведення тренерами консультацій щодо професійної орієнтації спортсменів після завершення кар'єри.



Рис. 3.13. Проведення тренерами консультацій щодо професійної орієнтації спортсменів після завершення кар'єри

Аналіз рис. 3.13 «Чи проводите ви консультації щодо професійної орієнтації спортсменів після завершення кар'єри?» показує, що 40 % тренерів (12 осіб) систематично надають такі консультації, 36,67 % (11 осіб) роблять це частково, а 23,33 % (7 осіб) взагалі не проводять консультацій. Це свідчить про те, що хоча більшість тренерів усвідомлюють важливість професійної орієнтації спортсменів після завершення спортивної кар'єри, існує потреба в більш систематичному підході та впровадженні структурованих програм перекваліфікації та кар'єрного консультування. Проблемою є відсутність єдиної системи професійного супроводу спортсменів після завершення кар'єри. Незважаючи на усвідомлення важливості цього напрямку, більшість тренерів діють епізодично, без чіткої програми чи методичних орієнтирів. Це створює ризик дезадаптації спортсменів після завершення активної діяльності.

Отже, отримані результати підкреслюють необхідність розробки структурованих програм перекваліфікації та кар'єрного консультування, які мають стати обов'язковою складовою стратегії управління спортивною

кар'єрою для забезпечення плавного переходу спортсменів до нової професійної діяльності.

На рис. 3.14 наведені ефективні, на думку тренерів, методи реінтеграції спортсменів у післяспортивну діяльність.



Рис. 3.14. Ефективні, на думку тренерів, методи реінтеграції спортсменів у післяспортивну діяльність

Аналіз рис.3.14 «Які методи реінтеграції спортсменів у післяспортивну діяльність ви вважаєте ефективними?» показує, що тренери найчастіше відзначають психологічну підтримку та кар'єрне консультування як ефективні методи – по 30 % (по 9 осіб) кожен. Професійну перекваліфікацію обрали 23,33 % респондентів (7 осіб), а соціальну адаптацію – 16,67 % (5 осіб). Проблемою є відсутність комплексного підходу до реінтеграції спортсменів після завершення кар'єри, що проявляється у недостатньому плануванні кар'єри та низькій увазі до соціальної адаптації і професійної перекваліфікації. Це критично впливає на мотивацію спортсменів у перехідних етапах та підвищує ризик втрати професійного потенціалу.

Висновки за результатами опитування тренерів:

Досвід роботи та вікові групи: Більшість тренерів (70 %) мають стаж 3–10 років і переважно працюють з підлітками 14–17 років (66,67 %). Це

свідчить про те, що тренерський склад досить досвідчений у роботі з віковою групою, де формується професійна спрямованість спортсмена.

Основні труднощі в роботі: Найчастішими проблемами є перевтома та травми спортсменів (33,33 %), а також проблеми з дисципліною та конфлікти в команді (26,67 % і 23,33 % відповідно). Низька мотивація відзначена 16,67 % тренерів.

Індивідуальна робота зі спортсменами: Регулярно індивідуальні бесіди щодо кар'єрного розвитку проводять лише 16,67 % тренерів, іноді – 26,67 %, рідко – 33,33 %, а 23,33 % не проводять їх зовсім. Це підкреслює недостатню увагу до персональної кар'єрної орієнтації спортсменів.

Цілі роботи з спортсменами: Основна увага приділяється розвитку техніко-тактичних навичок (43,33 %) та формуванню мотивації (33,33 %), менше уваги – підготовці до змагань (16,67 %) та вихованню особистісних якостей (6,67 %).

Психологічна підтримка: Найчастіше застосовуються мотиваційні бесіди (40 %) та індивідуальні консультації (26,67 %). Колективні тренінги використовують 23,33 %, а 10 % тренерів не застосовують психологічні методи.

Індивідуалізація та комплексний підхід: 60 % тренерів завжди застосовують індивідуалізовані програми тренувань, 26,67 % – частково, і лише 13,33 % ніколи не враховують індивідуальні особливості спортсменів.

Поєднання фізичної підготовки та психологічної підтримки: 80 % тренерів вважають це важливим або дуже важливим, що підкреслює значущість комплексного підходу до підготовки спортсменів.

Ефективність методів мотивації: 46,67 % тренерів оцінюють методи мотивації як середньо ефективні, по 26,67 % – високо або низько ефективні, що свідчить про потребу удосконалення мотиваційних програм.

Робота з післяспортивною кар'єрою: 40 % тренерів надають консультації щодо професійної орієнтації, 36,67 % – частково, а 23,33 % не проводять таких заходів.

Методи реінтеграції спортсменів: Найефективнішими тренери вважають психологічну підтримку та кар'єрне консультування (по 30 %), професійну перекваліфікацію – 23,33 %, а соціальну адаптацію – 16,67 %.

Результати опитування свідчать, що тренери приділяють увагу розвитку технічних та мотиваційних якостей спортсменів, однак недостатньо активно проводять індивідуальні консультації щодо кар'єрного розвитку та післяспортивної адаптації. Психологічна підтримка та індивідуалізація тренувального процесу визнаються важливими, але потребують більш системного впровадження.

3.3. Оцінка критичних факторів успіху на основі якісних даних

У додатку Г зведена відомість результатів дослідження спортсменів.

На рис. 3.15 представлена статистика відповідей спортсменів на питання «Ваш вік?»

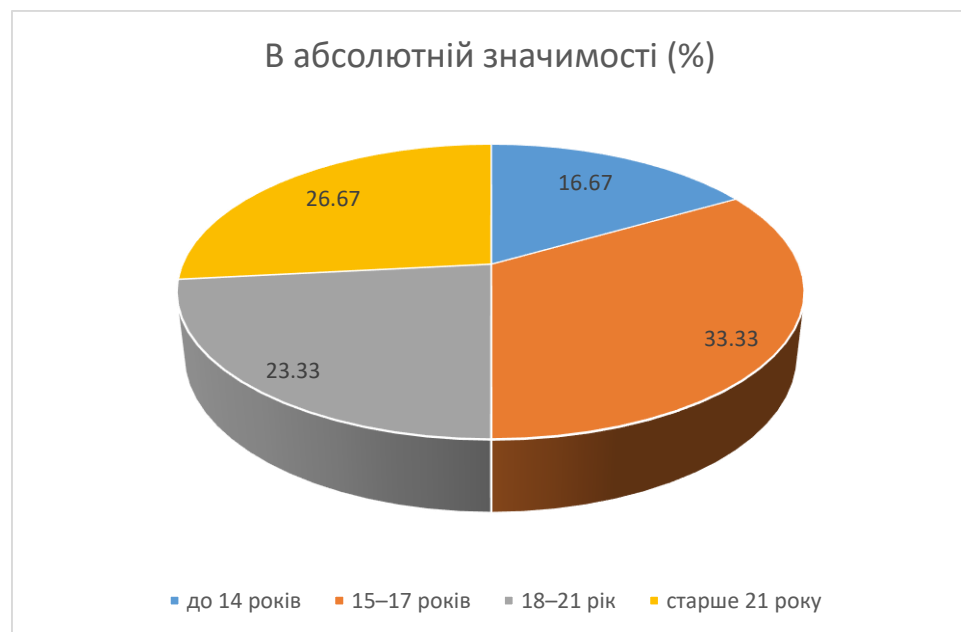


Рис. 3.15. Розподіл респондентів за віком

Розподіл віку спортсменів показує, що більшість учасників анкетування – це підлітки та молодь.

до 14 років – 16,67 % (5 осіб), що свідчить про присутність початкової вікової групи.

15–17 років – 33,33 % (10 осіб), тобто найбільша частка респондентів, що відображає активну фазу формування спортивних навичок.

18–21 рік – 23,33 % (7 осіб), представники старшої юнацької та молодіжної групи, які вже мають певний досвід у спортивних змаганнях.

старше 21 року – 26,67 % (8 осіб), тобто група дорослих спортсменів, що продовжують спортивну діяльність на більш професійному рівні.

Анкетування охопило різні вікові категорії, при цьому найбільший відсоток припадає на підліткову групу 15–17 років, що є ключовим періодом для формування технічних і мотиваційних компетенцій спортсменів.

На рис. 3.16 наведено стаж занять спортом.

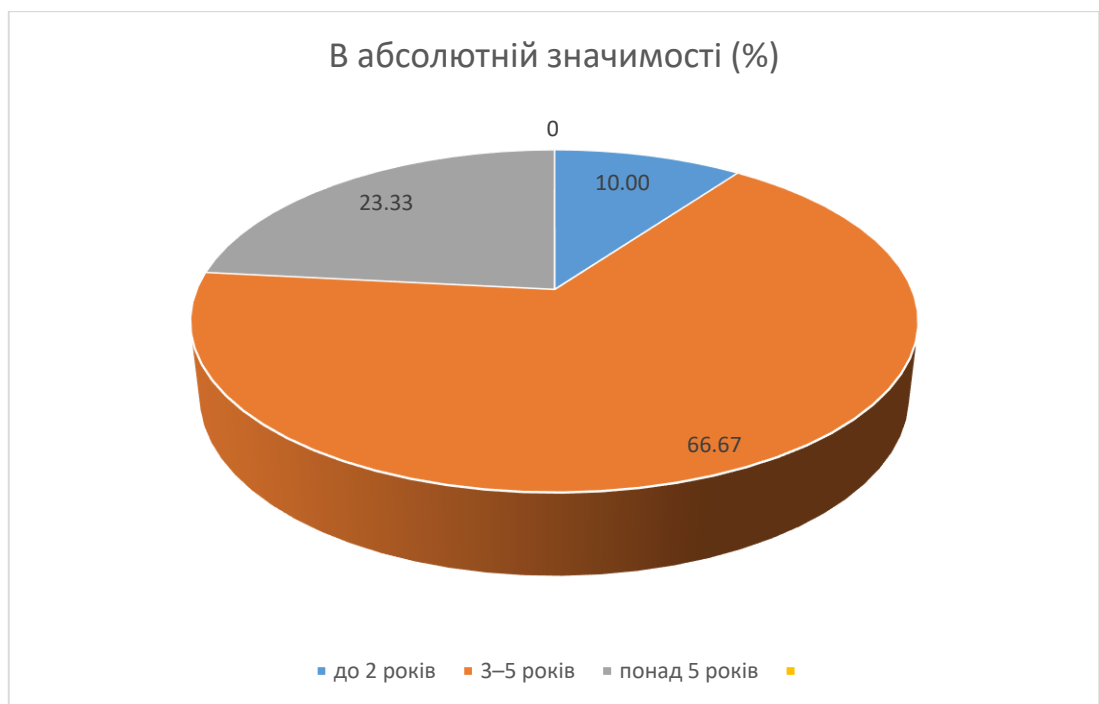


Рис. 3.16. Стаж занять спортом

Розподіл стажу занять спортом серед опитаних спортсменів показує, що більшість респондентів мають середній досвід у спорті:

до 2 років – 10,00 % (3 особи), що свідчить про наявність початкового рівня підготовки серед невеликої частини спортсменів.

3–5 років – 66,67 % (20 осіб), тобто основна частина спортсменів має середній стаж занять, що відповідає періоду активного розвитку технічних та фізичних навичок.

понад 5 років – 23,33 % (7 осіб), представники групи з тривалим досвідом, які досягли значного рівня підготовки та мають стійкі спортивні результати.

Більшість опитаних спортсменів мають досвід занять спортом від 3 до 5 років, що вказує на активну фазу формування спортивної майстерності та потребу в індивідуалізації тренувального процесу та психологічної підтримки.

На рис. 3.17 наведений розподіл респондентів за видом спорту.

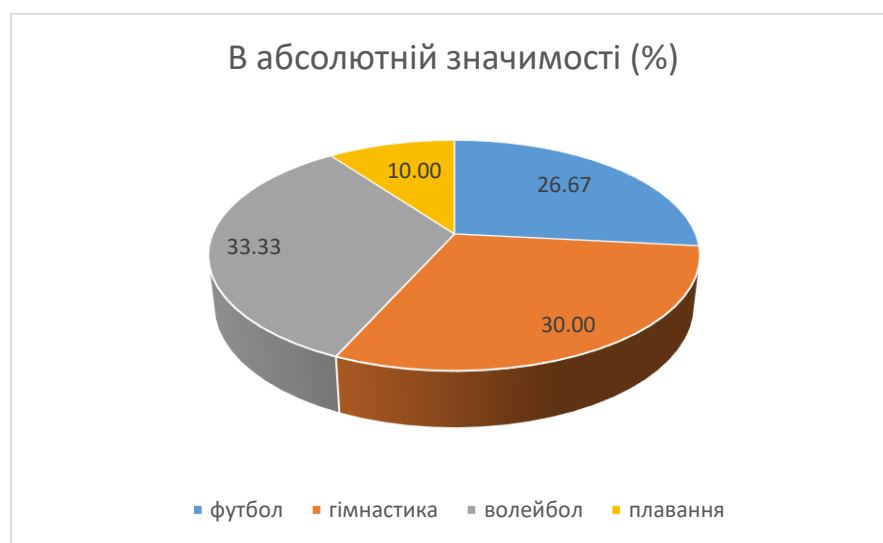


Рис. 3.17. Розподіл респондентів за видом спорту

Розподіл спортсменів за видами спорту показує таку картину:

Футбол – 26,67 % (8 осіб).

Гімнастика – 30,00 % (9 осіб).

Волейбол – 33,33 % (10 осіб).

Плавання – 10,00 % (3 особи).

Найбільшу частку серед опитаних займають волейболісти та гімнасти, що свідчить про популярність цих видів спорту серед респондентів. Плавці становлять найменшу групу, а футболісти мають середню представленість. Такий розподіл дозволяє враховувати різні специфічні потреби спортсменів у тренувальному процесі та психологічній підтримці залежно від виду спорту.

На рис. 3.18 наведена мета спортивної діяльності респондентів.

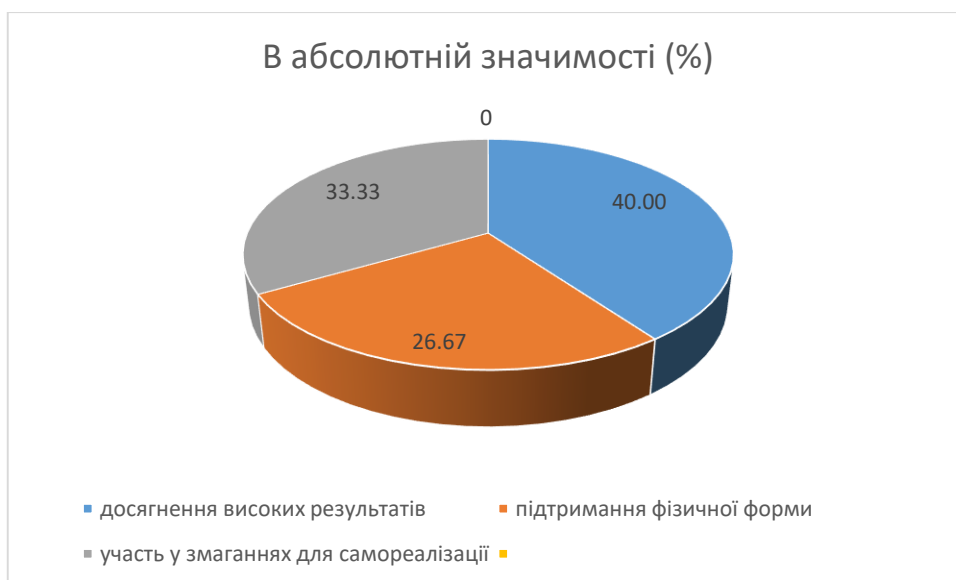


Рис. 3.18. Мета спортивної діяльності респондентів

Розподіл відповідей показує наступне:

Досягнення високих результатів – 40,00 % (12 осіб).

Підтримання фізичної форми – 26,67 % (8 осіб).

Участь у змаганнях для самореалізації – 33,33 % (10 осіб).

Основна мотивація спортсменів спрямована на досягнення високих спортивних результатів, що свідчить про прагнення до професійного зростання та самореалізації. Значна частка респондентів також орієнтована на участь у змаганнях як спосіб особистого розвитку та підтримку фізичної форми, що підкреслює різноманітні цілі у спортивній діяльності молоді.

На рис. 3.19 наведена оцінка респондентами рівня мотивації до занять.

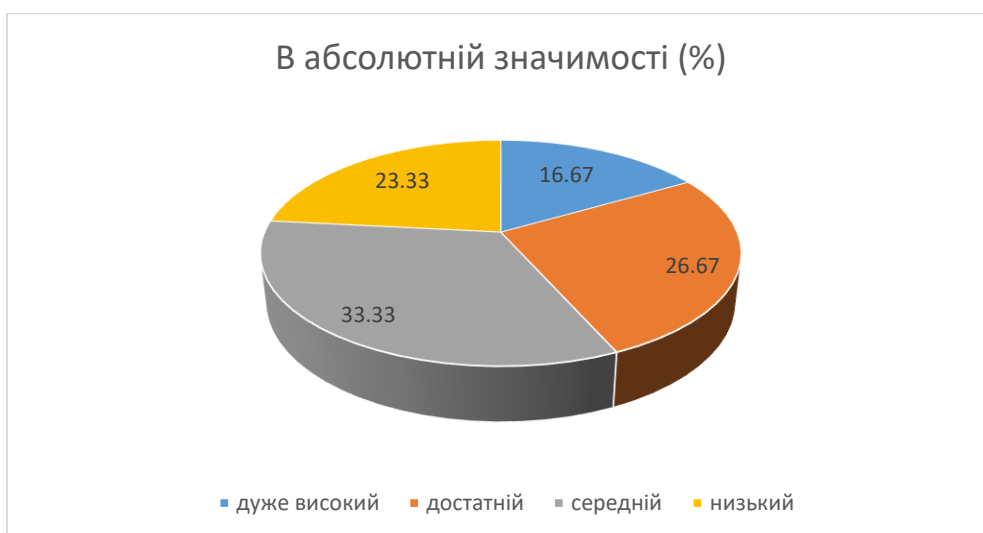


Рис. 3.19. Оцінка респондентами рівня мотивації до занять

Розподіл відповідей:

Тренер – 43,33 % (13 осіб)

Батьки – 33,33 % (10 осіб)

Товариші по команді – 6,67 % (2 особи)

Власна мотивація – 16,67 % (5 осіб)

Найбільший вплив на розвиток спортсменів мають тренери та батьки, що підтверджує важливість професійного наставництва та підтримки сім'ї на всіх етапах спортивної кар'єри. Роль однолітків і власної мотивації є менш значущою, хоча вони також впливають на особистісний та спортивний розвиток.

На рис. 3.20 наведений вплив різних чинників на розвиток спортсменів.



Рис. 3.20. Вплив різних чинників на розвиток спортсменів

Розподіл відповідей:

Тренер – 43,33 % (13 осіб)

Батьки – 33,33 % (10 осіб)

Товариші по команді – 6,67 % (2 особи)

Власна мотивація – 16,67 % (5 осіб)

Проблемою є надмірна залежність розвитку спортсменів від тренерів та батьків, що знижує формування власної мотивації та здатності до самостійного прийняття рішень, особливо на перехідних етапах спортивної кар'єри.

На рис. 3.21 наведена оцінка респондентами важливості підтримки тренера.

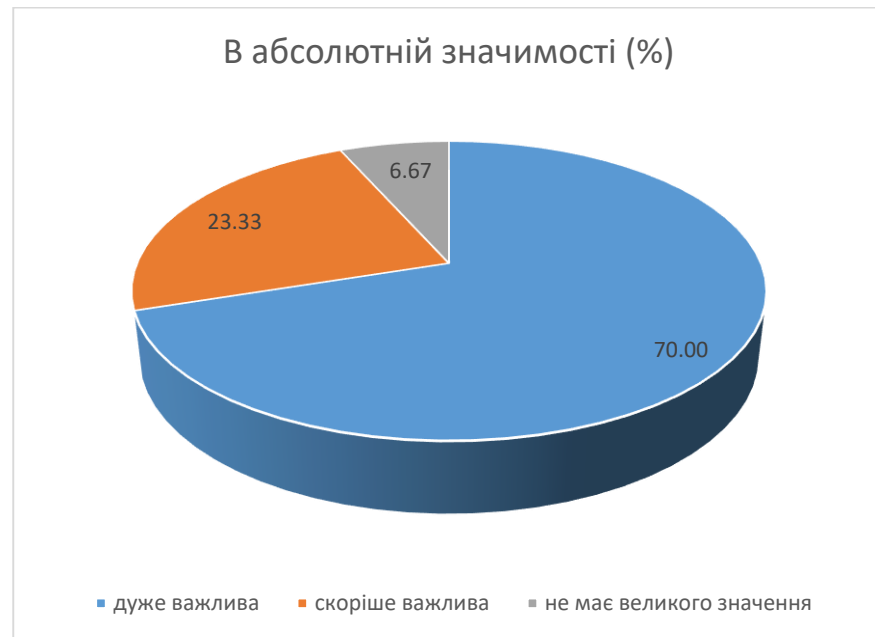


Рис. 3.21. Оцінка респондентами важливості підтримки тренера

Розподіл відповідей:

Дуже важлива – 70,00 % (21 особа)

Скоріше важлива – 23,33 % (7 осіб)

Не має великого значення – 6,67 % (2 особи)

Переважає більшість спортсменів (93,33 %) визнають важливість підтримки тренера, що свідчить про ключову роль наставника у формуванні мотивації, психологічної стабільності та ефективності тренувального процесу. Лише незначна частина опитаних вважає підтримку тренера малозначущою. Проблемою є висока залежність спортсменів від підтримки тренера, що робить їх мотивацію та психологічну стабільність уразливими у разі відсутності наставництва або зміни тренерського складу.

На рис. 3.22 наведені основні труднощі, з якими стикаються спортсмени у спортивній діяльності.



Рис. 3.22. Основні труднощі, з якими стикаються спортсмени у спортивній діяльності

Розподіл відповідей:

Фізичне виснаження – 50,00 % (15 осіб)

Психологічне напруження – 26,67 % (8 осіб)

Нестача мотивації – 13,33 % (4 особи)

Конфлікти в команді – 10,00 % (3 особи)

Проблемою є високий рівень фізичного та психологічного навантаження спортсменів, що призводить до виснаження і знижує ефективність тренувального процесу та мотивацію до подальшого розвитку.

На рис. 3.23 наведений намір респондентів пов'язати майбутнє з професійним спортом.



Рис. 3.23. Намір респондентів пов'язати майбутнє з професійним спортом

Розподіл відповідей:

Так – 60,00 % (18 осіб)

Ні – 40,00 % (12 осіб)

Більшість спортсменів 60 % планують продовжувати свою діяльність у професійному спорті, що свідчить про високий рівень мотивації та зацікавленості у спортивній кар'єрі. Проте значна частина опитаних 40 % не планує пов'язувати майбутнє з професійним спортом. Проблемою є відсутність довгострокового бачення кар'єри, що критично впливає на мотивацію у перехідних етапах.

На рис. 3.24 наведена оцінка респондентами індивідуалізації тренувального процесу.

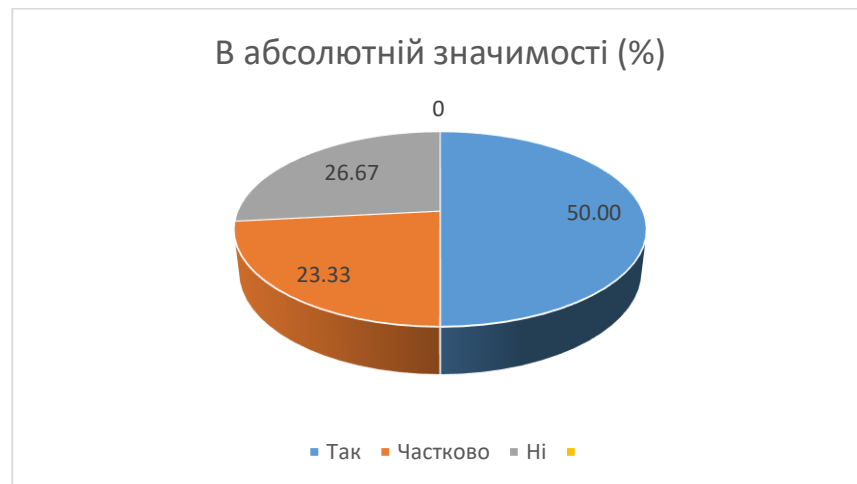


Рис. 3.24. Оцінка респондентами індивідуалізації тренувального процесу

Розподіл відповідей:

Так – 50,00 % (15 осіб)

Частково – 23,33 % (7 осіб)

Ні – 26,67 % (8 осіб)

Проблемою є недостатній рівень індивідуалізації тренувального процесу для частини спортсменів (близько третини), що може знижувати ефективність підготовки та ускладнювати досягнення оптимальних спортивних результатів.

На рис. 3.25 наведена ефективність тренувальних планів у досягненні спортивних цілей.

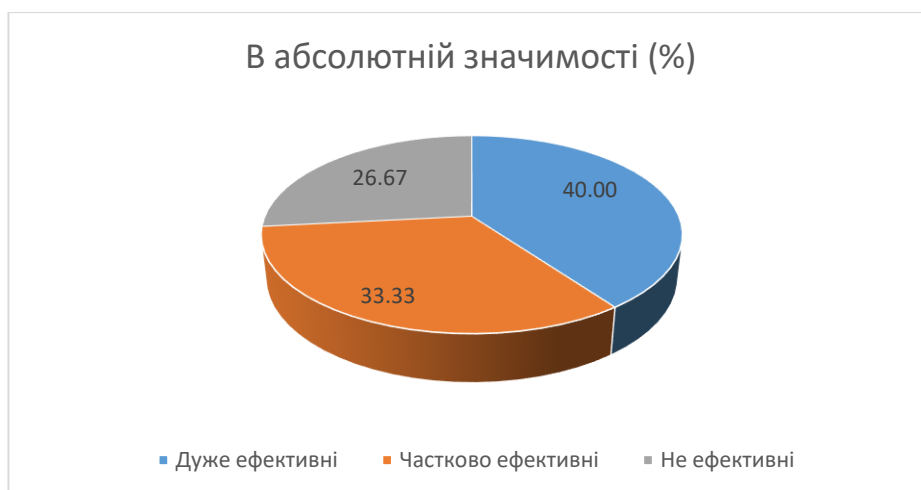


Рис. 3.25. Ефективність тренувальних планів у досягненні спортивних цілей

Розподіл відповідей:

Дуже ефективні – 40,00 % (12 осіб)

Частково ефективні – 33,33 % (10 осіб)

Не ефективні – 26,67 % (8 осіб)

Проблемою є недостатня ефективність тренувальних планів для понад чверті спортсменів (26,67 %), що вказує на необхідність підвищення індивідуалізації програм та оптимізації навантажень для досягнення максимальних спортивних результатів.

На рис. 3.26 наведені відповіді респондентів на отримання респондентами психологічної та мотиваційної підтримки від тренера.



Рис. 3.26. Отримання респондентами психологічної та мотиваційної підтримки від тренера

Розподіл відповідей:

Завжди – 63,33 % (19 осіб)

Частково – 26,67 % (8 осіб)

Рідко – 10,00 % (3 особи)

Проблемою є недостатня системність у наданні психологічної та мотиваційної підтримки частині спортсменів (36,67 %), що може знижувати їх мотивацію та ефективність тренувального процесу.

На рис. 3.27 наведений вплив психологічних тренінгів і консультацій на подолання стресу.



Рис. 3.27. Вплив психологічних тренінгів і консультацій на подолання стресу

Розподіл відповідей:

Так – 63,33 % (19 осіб)

Частково – 26,67 % (8 осіб)

Ні – 10,00 % (3 особи)

Проблемою є недостатня системність проведення психологічних тренінгів і консультацій для частини спортсменів (36,67 %), що знижує ефективність подолання стресу та може впливати на результати спортивної діяльності.

На рис. 3.28 наведені основні джерела мотивації респондентів до тренувань і змагань.



Рис. 3.28. Основні джерела мотивації респондентів до тренувань і змагань

Розподіл відповідей:

Власні досягнення – 33,33 % (10 осіб)

Підтримка тренера – 50,00 % (15 осіб)

Визнання у команді – 16,67 % (5 осіб)

Проблемою є надмірна залежність мотивації спортсменів від підтримки тренера (50 %), що робить їх внутрішню мотивацію уразливою у разі зміни наставника або недостатньої уваги до особистісних досягнень.

На рис. 3.29 наведені відповіді планування респондентами післяспортівної діяльності.

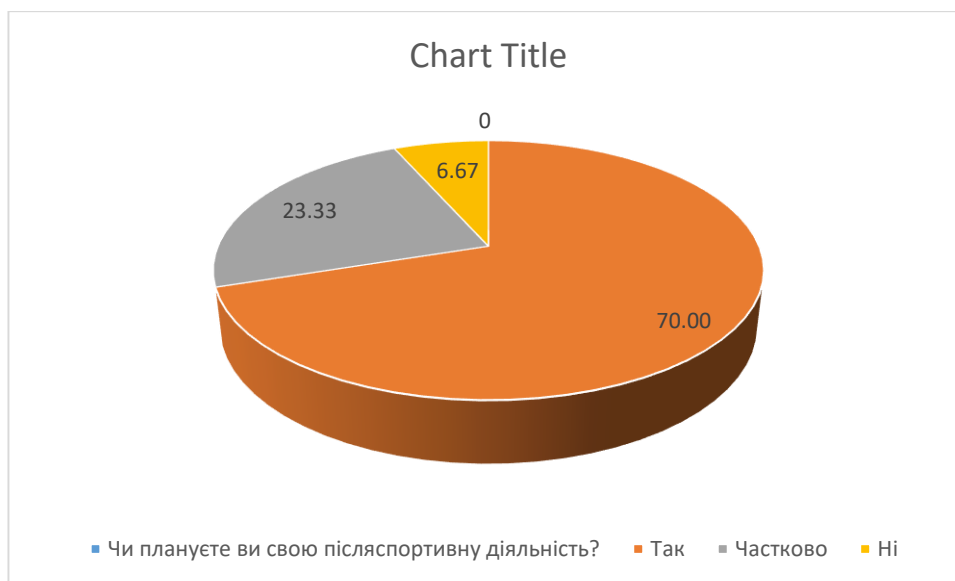


Рис. 3.29. Планування респондентами післяспортівної діяльності

Розподіл відповідей:

Так – 70,00 % (21 особа)

Частково – 23,33 % (7 осіб)

Ні – 6,67 % (2 особи)

Проблемою є часткова відсутність системного планування післяспортивної діяльності у 30 % спортсменів, що створює ризик складної соціальної та професійної реінтеграції після завершення спортивної кар'єри.

На рис. 3.30 наведені найбільш корисні види підтримки після завершення спортивної кар'єри.



Рис. 3.30. Найбільш корисні види підтримки після завершення спортивної кар'єри

Розподіл відповідей:

Психологічна підтримка – 30,00 % (9 осіб)

Професійна перекваліфікація – 23,33 % (7 осіб)

Соціальна адаптація – 16,67 % (5 осіб)

Кар'єрне консультування – 30,00 % (9 осіб)

Проблемою є недостатнє забезпечення комплексної підтримки спортсменів після завершення кар'єри, зокрема у сферах психологічної підтримки, кар'єрного консультування та професійної перекваліфікації, що ускладнює їхню ефективну соціальну та професійну реінтеграцію.

Висновки до третього розділу

На основі проведеного аналізу сучасного стану управління спортивною кар'єрою спортсменів (за результатами анкетування та соціологічного опитування) було отримано низку емпіричних даних, які дозволили сформулювати ключові проблеми дослідження:

Проблема незбалансованості підтримки. Виявлено високий рівень психологічної та мотиваційної підтримки з боку тренерів (до 70% вважають її "дуже важливою"), проте цей високий рівень не корелює з низьким показником психологічного напруження та фізичного виснаження (50% респондентів відчувають виснаження). Це свідчить про те, що існуючі методи підтримки є недостатньо адаптованими або несистематичними.

Критична прогалина у плануванні довгострокової кар'єри. Результати опитування чітко вказують на те, що 40% опитаних не планують пов'язати своє майбутнє з професійним спортом. Це є прямою ознакою відсутності довгострокового бачення кар'єри та слабкого управління перехідними етапами. Таким чином, необхідно інтегрувати в Стратегію блоки, спрямовані на планування життя "після спорту" та розвиток подвійної кар'єри.

Недостатня індивідуалізація тренувального процесу. Хоча 50% спортсменів зазначають, що їхні тренування "так" є індивідуалізованими, частка тих, хто вважає їх частково або неефективними, становить понад 60% (частково ефективні – 33,33%, неефективні – 26,67%). Це є ключовою проблемою, оскільки свідчить про низьку якість та ефективність існуючих тренувальних планів, незважаючи на їхню формальну наявність.

Низький рівень розвитку особистого бренду та медіа-активності. Хоча це не було прямо оцінено в наданих фрагментах, загальнотеоретичний аналіз (Розділ 1) та відкриті питання підкреслюють важливість цього фактору (4-й критичний фактор успіху). Отже, необхідність включення цього елемента до Моделі Стратегії є обґрунтованою як спосіб підвищення комерційної та професійної стійкості спортсменів.

Таким чином, результати аналізу стану управління кар'єрою спортсменів чітко діагностують низку критичних проблем і прогалин, які вимагають розробки комплексної, системної та індивідуалізованої Моделі Стратегії для підвищення ефективності їхнього професійного розвитку.

РОЗДІЛ 4

ОБГОВОРЕННЯ ТА ОБГРУНТУВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

4.1. Планування спортивної кар'єри на етапі початкової підготовки

Етап початкової підготовки є фундаментальним у формуванні майбутньої спортивної кар'єри спортсмена. Саме на цьому етапі закладаються основи мотивації до занять спортом, формується ставлення до тренувального процесу, дисципліни, а також визначається первинний рівень фізичної, технічної та психологічної готовності.

Планування спортивної кар'єри на цьому рівні передбачає створення умов для всебічного розвитку дитини, гармонійного поєднання загальної фізичної підготовки з формуванням базових спеціальних навичок. Важливо не лише навчити спортсмена техніці обраного виду спорту, а й сформувати у нього позитивне ставлення до тренувань, прагнення до вдосконалення та усвідомлення значення спорту для особистісного розвитку.

Основними завданнями планування спортивної кар'єри на етапі початкової підготовки є:

- забезпечення гармонійного розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації);
- формування основ техніки обраного виду спорту;
- розвиток інтересу до занять і мотивації до досягнень;
- виховання дисципліни, відповідальності та командної взаємодії;
- створення позитивного психологічного клімату в групі.

У процесі планування спортивної кар'єри на початковому етапі важливу роль відіграє тренер, який виступає не лише як педагог, але й як наставник. Його завдання — враховувати індивідуальні особливості дітей, їхні здібності, стан здоров'я та психоемоційний рівень розвитку. Важливою складовою є

взаємодія з батьками, які підтримують мотивацію дитини та створюють умови для стабільних занять спортом.

Перспективне планування на цьому етапі має бути гнучким і довгостроковим, але не орієнтованим виключно на результат. Набагато важливіше — сформувати базу для подальшого спортивного зростання та уникнути раннього емоційного вигорання чи перевтоми.

Таким чином, ефективне планування спортивної кар'єри на етапі початкової підготовки — це процес, спрямований на створення міцного фундаменту для розвитку майбутнього спортсмена, що включає фізичну, технічну, психологічну й мотиваційну підготовку.

4.2. Моделювання професійного зростання спортсмена на етапі спортивного вдосконалення

Етап спортивного вдосконалення є ключовим у розвитку професійної кар'єри спортсмена, адже саме в цей період відбувається перехід від базової підготовки до високих спортивних результатів. Основна мета цього етапу — досягнення оптимальної спортивної форми, стабілізація результатів та формування професійної ідентичності спортсмена.

Моделювання професійного зростання на цьому етапі передбачає створення індивідуальної траєкторії розвитку, що враховує фізичні, психологічні, соціальні та мотиваційні особливості спортсмена. Це дає змогу не лише підвищити спортивні результати, а й забезпечити стійкий професійний розвиток без ризику перевтоми чи емоційного вигорання.

На рис. 4.1 представлено модель стратегії управління спортивною кар'єрою спортсменів, яка відображає послідовність основних етапів розвитку, планування та підтримки спортсмена протягом усієї його професійної діяльності.

МОДЕЛЬ СТРАТЕГІЇ УПРАВЛІННЯ СПОРТИВНОЮ КАР'ЄРОЮ СПОРТСМЕНІВ



Рис. 4.1. Модель Стратегії управління спортивною кар'єрою

Модель має чітку логічну структуру й включає такі ключові елементи:

Аналіз потреб спортсмена — первинний етап, що передбачає визначення індивідуальних цілей, мотивів, рівня підготовленості та потенціалу спортсмена.

Планування кар'єри — розробка коротко- та довгострокових стратегічних цілей, визначення пріоритетних напрямів розвитку та побудова персональної траєкторії кар'єри.

Реалізація тренувального процесу — практична реалізація поставлених завдань через індивідуалізовані програми підготовки, участь у змаганнях та досягнення спортивних результатів.

Психологічна підтримка — забезпечення стійкої мотивації, подолання стресу, розвиток упевненості та формування психологічної готовності до професійних викликів.

Контроль і корекція — систематичний моніторинг прогресу спортсмена, оцінка ефективності реалізованих стратегій і внесення коригувань у підготовку чи кар'єрне планування.

Післяспортівна адаптація — підтримка спортсмена під час завершення кар'єри, допомога у професійній перекваліфікації та соціальній інтеграції.

Початкова (післякар'єрна) адаптація — формування нової професійної ідентичності, залучення до тренерської, управлінської або освітньої діяльності.

Таким чином, модель відображає безперервний процес управління спортивною кар'єрою, який охоплює всі її етапи — від аналізу потреб і постановки цілей до підтримки після завершення активної діяльності. Вона забезпечує цілісність підходу та сприяє підвищенню ефективності професійного розвитку спортсменів.

До основних складових моделі професійного зростання належать (табл. 4.1):

Фізична підготовка — спрямована на вдосконалення спеціальних фізичних якостей, необхідних для досягнення високого рівня результативності. На цьому етапі тренувальні навантаження стають інтенсивнішими, збільшується їх обсяг і складність.

Техніко-тактична підготовка — включає вдосконалення техніки виконання рухів, розвиток тактичного мислення, здатності до адаптації під час змагань.

Психологічна підготовка — зосереджується на формуванні стресостійкості, концентрації уваги, вольових якостей та навичок

саморегуляції. Важливим є розвиток внутрішньої мотивації до досягнення результатів і подолання труднощів.

Освітньо-професійна підготовка – включає розуміння принципів спортивної науки, знання з анатомії, фізіології, біомеханіки, а також основ спортивного менеджменту. Це допомагає спортсмену усвідомлено ставитися до власного розвитку.

Соціально-професійна адаптація – сприяє формуванню професійних цінностей, норм спортивної етики та навичок ефективної взаємодії в колективі.

Моделювання професійного зростання також передбачає поетапну оцінку динаміки результатів, корекцію тренувальних програм та індивідуальних планів розвитку. Успішність реалізації такої моделі залежить від ефективної співпраці спортсмена, тренера, спортивного психолога, лікаря та інших фахівців.

Отже, етап спортивного вдосконалення є періодом інтенсивного професійного становлення, коли спортсмен перетворюється на висококваліфікованого фахівця у своєму виді спорту. Грамотно розроблена модель професійного зростання забезпечує не лише досягнення високих результатів, але й стійкість до стресів, гармонійний розвиток особистості та довговічність спортивної кар'єри.

Таблиця 4.1

**Модель професійного зростання спортсмена на етапі спортивного
вдосконалення**

Компонент моделі	Зміст діяльності	Очікувані результати
1. Індивідуалізація тренувального процесу	Побудова індивідуальних планів підготовки з урахуванням віку, рівня підготовленості, стилю діяльності та психологічних особливостей	Підвищення ефективності тренувань, оптимізація навантажень, стабільне зростання результатів

	спортсмена	
2. Психологічна підтримка	Застосування психотренінгів, технік саморегуляції, мотиваційних бесід, формування позитивного мислення та стресостійкості	Підвищення психологічної готовності до змагань, розвиток упевненості у власних силах
3. Управління фізичним станом та відновленням	Контроль функціонального стану, використання засобів відновлення (масаж, сон, харчування, водні процедури), періодизація навантажень	Зменшення ризику травм, підтримання оптимальної працездатності, підвищення витривалості
4. Мотивація і управління кар'єрою через спортивні досягнення	Постановка короткострокових і довгострокових цілей, розвиток прагнення до самореалізації, формування особистої відповідальності за кар'єрне зростання	Зміцнення внутрішньої мотивації, стабільність спортивних результатів, розвиток лідерських якостей
5. Адаптація до змін на кожному етапі	Підтримка спортсмена при переході між віковими, кваліфікаційними або організаційними етапами; психологічна готовність до нових умов	Гнучкість мислення, стійкість до стресу, здатність до саморозвитку
6. Роль батьків, тренерів і спортивних організацій	Формування сприятливого соціального середовища; партнерська взаємодія між спортсменом, тренером, родиною та клубом	Підвищення емоційної стабільності, підтримка у кризові періоди, зміцнення командної культури
7. Після завершення кар'єри: адаптація і нові ролі	Допомога у професійній переорієнтації, перекваліфікації, залучення до	Плавний перехід до нової сфери життя, збереження самореалізації та

	тренерської, менеджерської або освітньої діяльності	соціального статусу
--	---	---------------------

Таблиця 4.1 демонструє основні компоненти моделі професійного зростання спортсмена на етапі спортивного вдосконалення та пов'язані з ними види діяльності й очікувані результати.

Індивідуалізація тренувального процесу передбачає створення персоналізованих планів підготовки з урахуванням віку, рівня підготовленості, стилю діяльності та психологічних особливостей спортсмена. Це сприяє підвищенню ефективності тренувань, оптимізації навантажень та стабільному зростанню спортивних результатів.

Психологічна підтримка включає застосування психотренінгів, технік саморегуляції, мотиваційних бесід та формування позитивного мислення. Її мета — підвищити психологічну готовність до змагань та розвиток упевненості у власних силах.

Управління фізичним станом та відновленням охоплює контроль функціонального стану, використання засобів відновлення (масаж, сон, харчування, водні процедури) та періодизацію навантажень. Це дозволяє зменшити ризик травм, підтримувати оптимальну працездатність і підвищувати витривалість спортсмена.

Мотивація і управління кар'єрою через спортивні досягнення передбачає постановку коротко- та довгострокових цілей, розвиток прагнення до самореалізації та формування особистої відповідальності за кар'єрне зростання. Це сприяє зміцненню внутрішньої мотивації, стабільності результатів і розвитку лідерських якостей.

Адаптація до змін на кожному етапі забезпечує підтримку спортсмена при переході між віковими, кваліфікаційними та організаційними етапами, формує психологічну готовність до нових умов. Як результат, спортсмен розвиває гнучкість мислення, стійкість до стресу та здатність до саморозвитку.

Роль батьків, тренерів і спортивних організацій полягає у створенні сприятливого соціального середовища та партнерської взаємодії між спортсменом, тренером, родиною і клубом. Це підвищує емоційну стабільність, забезпечує підтримку у кризові періоди та зміцнює командну культуру.

Після завершення кар'єри: адаптація і нові ролі передбачає допомогу у професійній переорієнтації, перекваліфікації та залученні спортсменів до тренерської, менеджерської або освітньої діяльності. Така підтримка забезпечує плавний перехід до нової сфери життя та збереження самореалізації і соціального статусу.

Таким чином, запропонована модель демонструє комплексний підхід до розвитку спортсмена на етапі спортивного вдосконалення, де поєднуються фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти, що забезпечують високі спортивні результати та ефективне управління кар'єрою.

4.3. Система підтримки реінтеграції спортсменів у післяспортивну діяльність

Завершення спортивної кар'єри є неминучим етапом у житті кожного спортсмена, який часто супроводжується значними психологічними, соціальними та професійними труднощами. Перехід від активної спортивної діяльності до нового етапу життя вимагає ретельно продуманої системи підтримки реінтеграції, яка допомагає спортсмену адаптуватися до змінених умов існування, зберегти самооцінку та знайти новий життєвий сенс.

Основною метою системи підтримки є створення сприятливих умов для професійної, соціальної та особистісної адаптації спортсменів після завершення спортивної кар'єри. Ця система повинна включати низку взаємопов'язаних напрямів (табл. 4.2):

Психологічна підтримка.

Одним із ключових завдань є допомога спортсменам у подоланні кризових станів, пов'язаних із втратою спортивної ідентичності, звичного

режиму життя та соціального статусу. Психологічне консультування спрямоване на формування нової системи цінностей, розвиток гнучкості мислення, відновлення впевненості у власних силах та адаптацію до нових соціальних ролей.

Професійна орієнтація та перепідготовка.

Важливо забезпечити спортсменів можливістю отримати нову освіту або кваліфікацію, що дозволить реалізувати себе у суміжних сферах – тренерській, менеджерській, освітній чи реабілітаційній діяльності. Програми перекваліфікації мають бути адаптовані до потреб конкретних видів спорту та враховувати попередній досвід спортсмена.

Соціально-економічна підтримка.

До цього напрямку належать механізми матеріальної допомоги, соціального страхування, медичного забезпечення та створення умов для працевлаштування. Соціальні служби, спортивні федерації та громадські організації мають забезпечувати спортсменів доступом до ресурсів, необхідних для стабільного переходу в нову професійну діяльність.

Підтримка спортивних федерацій і клубів.

Спортивні організації можуть створювати центри кар'єрного розвитку спортсменів, які надають консультації, допомогу у виборі професійного шляху та сприяють працевлаштуванню після завершення спортивної діяльності. Такі центри також виконують роль платформи для збереження зв'язку між колишніми спортсменами та спортивною спільнотою.

Підтримка соціальної реінтеграції.

Важливим є відновлення соціальних контактів поза межами спорту, участь у громадському житті, волонтерських проектах, тренерській або освітній роботі. Це сприяє формуванню нового життєвого простору, який дозволяє спортсмену реалізувати накопичений досвід і зберегти відчуття значущості.

Таблиця 4.2

Система підтримки реінтеграції спортсменів у післяспортивну діяльність

Компонент системи	Зміст діяльності	Очікувані результати
Психологічна підтримка	Консультування, психотерапевтичні сеанси, тренінги стресостійкості та саморегуляції	Зниження рівня стресу, підвищення психологічної адаптивності, підтримка емоційного стану
Професійна перекваліфікація	Курси підвищення кваліфікації, навчальні програми для тренерської, менеджерської чи освітньої діяльності	Отримання нових професійних навичок, готовність до нових видів діяльності
Соціальна адаптація	Включення у спортивні клуби, громадські проєкти, волонтерські програми	Підтримка соціальних зв'язків, інтеграція у нові соціальні ролі
Кар'єрне консультування	Планування професійної діяльності після завершення спортивної кар'єри, допомога у пошуку роботи	Плавний перехід до нової сфери, збереження самореалізації та соціального статусу
Фізична підтримка	Збереження фізичної активності, адаптовані тренування, медичний супровід	Підтримка здоров'я, запобігання професійним захворюванням та травмам, збереження фізичної форми

Аналіз Таблиці 4.2 показує, що система підтримки реінтеграції спортсменів у післяспортивну діяльність має комплексний характер і охоплює як психологічні, так і професійні, соціальні та фізичні аспекти.

Психологічна підтримка спрямована на зниження рівня стресу та розвиток емоційної стійкості, що є критично важливим у період переходу від активної спортивної діяльності до нових соціальних і професійних ролей.

Професійна перекваліфікація забезпечує отримання нових компетенцій, необхідних для тренерської, менеджерської або освітньої діяльності, що полегшує професійну адаптацію спортсмена.

Соціальна адаптація допомагає зберегти соціальні зв'язки, підтримує інтеграцію у громаду та спортивні спільноти, зменшуючи ризик соціальної ізоляції.

Кар'єрне консультування забезпечує планування подальшої професійної діяльності та пошук нових сфер застосування досвіду спортсмена, що сприяє плавному переходу до нових ролей та збереженню самореалізації.

Фізична підтримка дозволяє зберегти здоров'я та фізичну форму, що також позитивно впливає на психологічну адаптацію та активну соціальну інтеграцію.

Таким чином, ефективна система підтримки реінтеграції спортсменів повинна мати комплексний характер і реалізовуватися на державному, організаційному та індивідуальному рівнях. Її мета — не лише пом'якшити наслідки завершення спортивної кар'єри, а й забезпечити спортсменам можливість успішного переходу до нового етапу життя, збереження психологічного благополуччя, соціальної активності та професійної реалізації.

Висновки до четвертого розділу

Управління спортивною кар'єрою на різних етапах підготовки спортсменів потребує комплексного підходу, який поєднує фізичні, психологічні, соціальні та мотиваційні аспекти розвитку.

На етапі початкової підготовки ключовими є формування базових навичок, мотиваційна підтримка та створення сприятливого соціального середовища, що закладає фундамент для подальшого професійного зростання.

Модель професійного зростання спортсмена на етапі спортивного вдосконалення передбачає індивідуалізацію тренувального процесу,

управління фізичним станом і відновленням, психологічну підтримку, мотивацію до досягнення високих результатів та адаптацію до змін на кожному етапі кар'єри. Використання цієї моделі сприяє стабільному підвищенню спортивних результатів і розвитку лідерських якостей спортсмена.

Система підтримки реінтеграції спортсменів у післяспортивну діяльність включає психологічну підтримку, професійну перекваліфікацію, соціальну адаптацію, кар'єрне консультування та фізичну підтримку. Її впровадження забезпечує плавний перехід спортсменів до нових соціальних та професійних ролей і збереження рівня самореалізації.

Ефективне управління кар'єрою та підтримка на всіх етапах розвитку спортсмена сприяють не лише високим спортивним досягненням, а й гармонійному розвитку особистості, забезпечуючи психологічну стійкість і соціальну адаптацію в період завершення спортивної діяльності.

ВИСНОВКИ

Аналіз сучасних підходів до визначення сутності та етапів спортивної кар'єри показав, що спортивна кар'єра є багаторівневим процесом професійного розвитку спортсмена, що включає етапи підготовки, старту, досягнення піку результатів та завершення. Кожен етап характеризується специфічними завданнями, вимогами до фізичної та психологічної готовності, а також соціально-професійною інтеграцією.

Виявлено основні фактори, що впливають на ефективність управління спортивною кар'єрою: рівень індивідуалізації тренувального процесу, якість психологічної підтримки, управління фізичним станом та відновленням, мотивація спортсмена, роль тренерів, батьків і спортивних організацій, а також здатність адаптуватися до змін на різних етапах кар'єри.

Дослідження особливостей планування кар'єри спортсменів на різних етапах підготовки показало, що на початковому етапі важливо формувати базові технічні та психологічні навички, на етапі спортивного вдосконалення – оптимізувати тренувальний процес, управляти фізичним і психологічним станом, а на етапі завершення – забезпечувати професійну реінтеграцію та розвиток нових соціальних ролей.

Розроблена модель стратегії управління спортивною кар'єрою включає компоненти індивідуалізації тренувального процесу, психологічної підтримки, управління фізичним станом та відновленням, мотивації, адаптації до змін, участі батьків, тренерів і спортивних організацій, а також підтримки після завершення кар'єри. Впровадження цієї моделі сприяє підвищенню ефективності професійного розвитку спортсменів, стабільності спортивних результатів та плавному переходу до післяспортивної діяльності.

Дослідження підтвердило, що ефективне управління кар'єрою спортсмена потребує комплексного підходу, який включає фізичну підготовку, психологічну підтримку, мотивацію, індивідуалізацію

тренувального процесу та адаптацію до змін на кожному етапі спортивної діяльності.

Виявлено, що на початковому етапі головними є формування базових навичок і соціальної інтеграції у спортивне середовище. На етапі спортивного вдосконалення ключовими факторами є індивідуалізація тренувань, психологічна підтримка, управління фізичним станом та розвиток мотивації. Після завершення кар'єри особлива увага приділяється перекваліфікації, психологічній адаптації та пошуку нових соціальних і професійних ролей.

Аналіз опитування показав, що найбільший вплив на розвиток спортсменів мають тренери та батьки, що підтверджує важливість професійного наставництва та сімейної підтримки на всіх етапах кар'єри.

Більшість тренерів та спортсменів визнають важливість психологічної підтримки, мотиваційних бесід, психотренінгів і консультацій у підтриманні психологічної готовності, подоланні стресу та підвищенні результативності.

Індивідуалізація тренувального процесу: 60 % тренерів застосовують індивідуалізовані програми, а 50–70 % спортсменів отримують підтримку тренера у питаннях психології та мотивації, що підвищує ефективність тренувального процесу та стабільність спортивних результатів.

Післяспортивна діяльність: 70 % спортсменів планують свою діяльність після завершення кар'єри, а 30 % вважають найбільш ефективними методи підтримки у вигляді психологічної допомоги та кар'єрного консультування. Це підкреслює важливість розвитку системи реінтеграції спортсменів у нові соціальні та професійні ролі.

Таким чином, ефективне управління спортивною кар'єрою, яке передбачає комплексну підтримку спортсменів на всіх етапах їх діяльності, суттєво підвищує шанси на досягнення високих спортивних результатів, сприяє психологічному комфорту та забезпечує плавний перехід до післяспортивного життя.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ СТРАТЕГІЇ УПРАВЛІННЯ СПОРТИВНОЮ КАР'ЄРОЮ, СПРЯМОВАНУ НА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ СПОРТСМЕНІВ

На основі проведеного теоретичного аналізу та емпіричного дослідження запропоновано комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення ефективності управління спортивною кар'єрою спортсменів. Запропонована стратегія передбачає системний підхід, що охоплює психологічну, освітню, соціальну та організаційну складові.

1. Психологічний супровід і підтримка:

- впроваджувати регулярні психологічні консультації для спортсменів на різних етапах кар'єри з метою профілактики емоційного вигорання та формування навичок саморегуляції;
- використовувати психотренінги, тренінги стресостійкості та вправи на розвиток мотивації досягнення, внутрішньої відповідальності та впевненості у власних силах;
- забезпечити підготовку тренерів у сфері спортивної психології для розвитку комунікативної компетентності та ефективного емоційного контакту зі спортсменами.

2. Індивідуалізація тренувального процесу:

- створювати персоналізовані програми підготовки, які враховують фізичні, психологічні та особистісні особливості спортсменів;
- здійснювати моніторинг динаміки психофізичного стану, використовуючи дані тестування, самооцінки та спостереження;
- розвивати систему цільового планування, у якій кожен спортсмен має короткострокові, середньострокові та довгострокові завдання.

3. Мотиваційне управління і кар'єрне планування:

- формувати мотиваційні програми, що поєднують матеріальні (премії, заохочення) та нематеріальні (визнання, підтримка, участь у змаганнях) стимули;

- проводити індивідуальні бесіди з питань кар'єрного розвитку, обговорюючи майбутні спортивні та освітні перспективи;

- розробити плани професійного становлення, що включають можливості переходу до тренерської, управлінської чи педагогічної діяльності після завершення спортивної кар'єри.

4. Соціальна адаптація та післяспортивна реінтеграція:

- запровадити програми професійної перекваліфікації для спортсменів, які завершають активну кар'єру, у співпраці з освітніми та спортивними установами;

- організовувати кар'єрні консультації для допомоги у виборі нових професійних напрямів;

- забезпечити психологічну підтримку під час переходу до післяспортивного життя, спрямовану на збереження самооцінки та почуття соціальної значущості.

5. Організаційно-управлінський аспект:

- удосконалити систему управління спортивними організаціями, орієнтуючись на підтримку цілісного розвитку спортсменів.

- розробити єдину модель супроводу спортивної кар'єри, що включає діагностику, моніторинг і координацію дій тренерів, психологів, лікарів і менеджерів.

- створити центри кар'єрного розвитку спортсменів, де надаватиметься допомога у професійному самовизначенні та працевлаштуванні після завершення спортивної діяльності.

- ефективне управління спортивною кар'єрою передбачає системний і поетапний підхід, який охоплює планування, реалізацію, підтримку та завершення спортивної діяльності.

На основі результатів дослідження сформовано такі практичні рекомендації.

По-перше, на етапі початкової підготовки доцільно створювати сприятливі умови для формування мотивації до занять спортом, розвитку внутрішньої цілеспрямованості та позитивного ставлення до тренувального процесу. Важливо забезпечити психологічну підтримку спортсменів, формувати навички саморегуляції та впевненості у власних силах.

По-друге, на етапі спортивного вдосконалення необхідно приділяти увагу індивідуальному плануванню кар'єри. Тренеру рекомендується застосовувати методи персонального супроводу, що враховують психологічні, фізіологічні та соціальні особливості спортсмена. Важливо формувати вміння самостійно ставити цілі, аналізувати результати та коригувати власну діяльність.

По-третє, під час досягнення спортивної майстерності слід впроваджувати програми психологічної та професійної підтримки, спрямовані на профілактику емоційного вигорання, розвиток лідерських якостей, комунікативних умінь і стресостійкості. Доцільно проводити тренінги особистісного зростання, які сприятимуть зміцненню самооцінки та мотивації до подальшого розвитку.

По-четверте, на етапі завершення спортивної кар'єри варто впроваджувати програми соціально-психологічної адаптації. Рекомендується надавати допомогу у професійній перекваліфікації, кар'єрному консультуванні та соціальній інтеграції спортсменів після завершення активної діяльності.

Таким чином, стратегія управління спортивною кар'єрою має ґрунтуватися на принципах індивідуалізації, безперервності, гнучкості та психологічної підтримки. Її реалізація дозволить підвищити ефективність професійного розвитку спортсменів, зменшити ризики професійного вигорання та сприятиме гармонійному переходу до нових життєвих і професійних ролей.

6. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання та спорту, спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»; Нац.ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2018. 46 с. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/9311da5c-ed8c-42a1-9472-894c7ea2ff68> (Дата звернення: 11.11.2025)
7. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: «Центр учбової літератури»; 2017. 384 с.
8. Гант О., Гончаренко В., Мінюй Ч. Особливості соціально-психологічної адаптованості спортсменів 12–14 років в ігрових видах спорту. Спортивні ігри. 2021. № 3 (21). С. 4–13. URL: https://journals.urau.ua/sports_games/article/view/282794 (Дата звернення: 11.11.2025)
9. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. Київ, Олімпійська література; 2015. 184с.
10. Іваннікова Г.В. Роль психологічного супроводу у розвитку особистості спортсмена. Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: матеріали VI Міжнародної конференції. Київ: ЦП «Компринт», 2023. С. 99–103. URL: <https://repository.knuba.edu.ua/bitstreams/f8257391-0219-4e12-88e9-dda768b6ee8d/download>. (Дата звернення: 11.11.2025)
11. Іваннікова Г. В. Психологічний супровід спортсмена на етапі завершення його спортивної кар'єри. Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: зб. матер. VII Міжнародної конференції, Київ: Ліра-К, 2025. С. 148 – 152. URL: <https://repository.knuba.edu.ua/items/7a48b32e-8ad8-463e-9835-1f1ff3f99835> (Дата звернення: 11.11.2025)

12. Корж Н., Захаріна Є., Чередниченко І. Чинники де-соціалізації спортсменів в контексті їх постспортивного життя. *Olympicus*. 2024. № 1. С.98–105. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/19781> (Дата звернення: 11.11.2025)
13. Корчагін М.В., Мартиненко О.М., Откидач В.С., Ольховий О.М. Розвиток фізичних якостей спортсменів, які спеціалізуються в бойовому двоборстві у підготовчому мезоциклі. *Український журнал медицини, біології і спорту*. 2019.Том 4. (17). С. 302-306. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/ujmbs_2019_4_1_46.pdf. (Дата звернення: 11.11.2025)
14. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навч.-метод. посіб. Планер, 2016. 158 с.
15. Крук М., Однороченко І., Курилло Т., Цуд І., Іщенко С. Особливості планування багаторічної підготовки у спортивному плаванні. *Наукові часописи Університету ім. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 2 (160). С.124–129. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).26) (Дата звернення: 11.11.2025)
16. Лаврентьєв О., Крупеня С., Малинський І. Формування моделі професійної підготовки тренера з обраного виду спорту. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 5 (136). С. 58–61. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5\(135\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).13) (Дата звернення: 11.11.2025)
17. Латишев М.В. Аналіз результатів виступів спортсменів-одноборців на різних етапах підготовки. *Спортивна наука та здоров'я людини*, 2019.№1. С.18-24. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/27209/>. (Дата звернення: 11.11.2025)

18. Малькова Я. П., Дубовой В. В., Онучак Я. С., Зубюк Л. В. Сутність та зміст поняття соціальне здоров'я юного спортсмена. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки, 2018. № 4 (1). С.151-156. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/vlup_2018_4_22.pdf.

(Дата звернення: 11.11.2025)

19. Мельников А., Шинкарук В., Кучма А. Побудова ефективної взаємодії між тренером та спортсменом. Olympicus: науковий журнал. 2024. № 1. С. 120–124. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/19784>. (Дата звернення: 11.11.2025)

20. Назар Р., Боровськи Б., Опалюк Г. Фізичні та психологічні аспекти спортивної діяльності. Особливості викладання дисципліни Фізичне виховання в сучасних умовах: матеріали круглого столу. Вінниця: 2025. Вип. 7. С.56-58. URL: <https://dspace.vspu.edu.ua/bitstreams/910ff4fa-916c-43f8-9d0e-27630281d8f1/download#page=56>. (Дата звернення: 11.11.2025)

21. Огарь Г.О., Санжаров В.А., Ласиця В.І. Спеціальна фізична підготовка кваліфікованих борців протягом макроциклу в умовах вищого навчального закладу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 12. С. 86-88. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-12/10ogohee.pdf>. (Дата звернення: 11.11.2025)

22. Олійник Н., Войтенко С. Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця: ВНАУ. 2020. 240 с.

23. Онищук Л., Баштовенко О. Інтегрований підхід до управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів. Перспективи та інновації науки. 2023. №15 (33). С.400-412 URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15\(33\)-400-412](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15(33)-400-412) (Дата звернення: 11.11.2025)

24. Підлужняк О.І. Психологічна підготовка в спорті. Матеріали XLIX науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ. Вінниця: 2020. №

49(1). С. 613–615. URL: <http://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/29561/8816.pdf?sequence=3>.

(Дата звернення: 11.11.2025)

25. Пономарьов В.О., Корчагін М.В., Ананченко К.В., Большаков О.О. Оцінка психологічної адаптації спортсменів на підготовчому етапі тренувального процесу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2022. № 10 (155). С. 138–146. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).30) (Дата звернення: 11.11.2025)

26. Пономарьов В., Корчагін М., Байч М. Кризові етапи розвитку спортивної кар'єри спортсменів-одноборців та формування шляхів їх подолання. Єдиноборства, 2024. № 1 (31), С.80-91. URL: <https://doi.org/10.15391/ed.2024-1.08> (Дата звернення: 11.11.2025)

27. Пономарьов В.О., Корчагін М.В., Ананченко К.В. Аналіз теоретико-методологічних засад сучасної системи підготовки спортсменів з рукопашного бою. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2022. Серія 15. Вип. 4 (192). С. 86-92. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4\(149\).20](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).20) (Дата звернення: 11.11.2025)

28. Приймак М.М. Спортивна кар'єра на різних етапах вікового розвитку: управлінські стратегії та виклики. Педагогічна Академія: наукові записки. 2025. №15. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14955062> (Дата звернення: 11.11.2025)

29. Приймак М. Основні аспекти взаємодії спортсмена із соціальним середовищем у контексті його соціальної адаптації. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2025. Серія 15, 1(186). С. 136-141. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).28](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).28). (Дата звернення: 11.11.2025)

30. Приймак М. Особливості соціальної адаптації спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри. Sport Science Spectrum, 2025. №1. С.77-82. URL: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-11> (Дата звернення: 11.11.2025)

31. Приймак М., Бігун В., Лазоренко Т. Моделі управління професійним зростанням та кар'єрним розвитком співробітників. Наукові інновації та передові технології. Серія «Управління та адміністрування». 2024. № 2(30). [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-2\(30\)-498-509](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-2(30)-498-509) (Дата звернення: 11.11.2025)
32. Приймак М.М. Соціально-психологічна адаптація спортсменів після завершення спортивної кар'єри. Педагогічна Академія: наукові записки, 2025. 14. С.85-90 URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14769845> (Дата звернення: 11.11.2025)
33. П'ятишкіна В. О. Шляхи розвитку спортивної кар'єри провідних борчинь Європи. Київ; НУФВСУ, 2023.56 с.. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/4995> (Дата звернення: 11.11.2025)
34. Сергієнко В., Стасюк Р. Прикладні аспекти функціональної підготовки спортсменів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024. Вип. 9 (182). С. 214–218. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).38) (Дата звернення: 11.11.2025)
35. Тукаєв С. Емоційне вигорання у кваліфікованих спортсменів. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2022. № 1. С.28–32. URL: <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.1.28-32> (Дата звернення: 11.11.2025)
36. Черевко А.Д., Індиченко Л.С., Черевко С.В. Особливості кінестетичного інтелекту в спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри. 2017. № 4. С. 129-135. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/4_2019/part_2/4-2_2019.pdf#page=129 (Дата звернення: 11.11.2025)
37. Gustafsson H., Madigan D., Lundkvist E. Burnout in Athletes. In: R. Fuchs, M.Gerber (Hrsg.), Handbuch Stressregulation und Sport, Springer Reference Psychologie. 2018. P. 1–21. URL: DOI:10.1007/978-3-662-49322-9_24 (Дата звернення: 11.11.2025)

38. Kohler D., Jackson K., Allen S. Developmental stages in elite athletes: Exploring the impact of age on performance and career transition. *Journal of Sports Science & Medicine*. 2022. Vol. 21. P. 27–39. URL: <https://doi.org/10.1234/jssm.2022.000118> (Дата звернення: 11.11.2025)
39. Kokun O., Serdiuk L., Shamykh O. Personal characteristics supporting Paralympic athletes' self-realization in sports. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2021. Vol. 16(2). P. 435–444. URL: <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.162.1719> (Дата звернення: 11.11.2025)
40. Madigan D., Hill A. Anstiss P., Mallinson H., Sarah H., Kumar S. Perfectionism and Training Distress in Junior Athletes: The Mediating Role of Coping Tendencies. *European Journal of Sport Science*. 2018. Vol. 19. Issue 2. P. 2–25. URL: DOI: 10.1080/17461391.2018.1457082 (Дата звернення: 11.11.2025)
41. Perez A., Williams R., Lawrence S. Managing athlete burnout and career transitions: Best practices from sport management experts. *Sports Management Review*. 2024. Vol. 8(3). P. 145–160. URL: <https://doi.org/10.1177/smr.2024.01521> (Дата звернення: 11.11.2025)
42. Sallen J., Hemming K., Richartz A. Facilitating dual careers by improving resistance to chronic stress: effects of an intervention programme for elite student athletes. *European Journal of Sport Science*. 2018. Vol. 18. Issue 1. P. 112–122. URL: <https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1407363> (Дата звернення: 11.11.2025)
43. Sullivan P., McCarthy A. Strategic career planning for athletes: A framework for long-term athlete development. *International Journal of Sport Management*. 2023. Vol. 35(4). P. 255–270. URL: <https://doi.org/10.4321/ij sport.2023.006> (Дата звернення: 11.11.2025)
44. Correlation between personality traits of young athletes and their level of self-efficacy / I. Halian et al. *Journal of Physical Education and Sport*. 2023. Vol. 23, №. 5. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.05139> (Дата звернення: 11.11.2025)

45. Hallmann K., Breuer C., Ilgner M., Rossi L. Preparing elite athletes for the career after the career: the functions of mentoring programmes. *Sport in Society*. 2019. Vol. 23. № 7. P. 1217–1234. URL: <https://doi.org/10.1080/17430437.2019.1613375> (Дата звернення: 11.11.2025)
46. Hamlin M., et al. Monitoring training loads and perceived stress in young elite university athletes. *Frontiers in Physiology*. 2019. Vol. 10. Article 34. URL: <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00034>. (Дата звернення: 11.11.2025)
47. Yang Y., Yu J. The Influence of Coaches' Leading Behavior on Young Athletes' Psychological Pressure and Psychological Adaptation. *Revista De Psicología Del Deporte*. 2022. Vol. 30. № 4. P. 78–84. URL: <http://www.rpd-online.com/index.php/rpd/article/view/585> (Дата звернення: 11.11.2025)
48. Athletes' Psychological Adaptation to Confinement Due to COVID-19: A Longitudinal Study/ V.J.Rubio et al. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol.11. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.613495> (Дата звернення: 11.11.2025)
49. Shutova T., Stolyar K., Vysotskaya T. Socio-psychological problems of highly trained athletes upon completion of sports career. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19. 1. P. 652–657. URL: <https://www.efsupit.ro/images/stories/April2019/Art94.pdf> (Дата звернення: 11.11.2025)
50. Stambulova N. B., Ryba T. V., Henriksen K. Career development and transitions of athletes: The international society of sport psychology position stand revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2021. Vol. 19. № 4. P. 524–550. URL: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1737836> (Дата звернення: 11.11.2025)
51. Wasserfurth P., Palmowski J., Hahn A., et al. Reasons for and Consequences of Low Energy Availability in Female and Male Athletes: Social Environ-ment, Adaptations, and Prevention. *Sports Med – Open*. 2020. Vol. 6. 44. URL: <https://doi.org/10.1186/s40798-020-00275-6> (Дата звернення: 11.11.2025)
52. Weinberg R., Gould D. *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics. 2023. 739 p.

ДОДАТОК А**Анкета для спортсменів**

Мета: виявити ставлення спортсменів до власної спортивної кар'єри, визначити чинники, що впливають на її розвиток, а також оцінити ефективність взаємодії з тренером.

Інструкція: уважно прочитайте запитання та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає вашій думці. У разі відкритих запитань дайте коротку письмову відповідь.

1. Ваш вік:

- ☐ до 14 років
- ☐ 15–17 років
- ☐ 18–21 рік
- ☐ старше 21 року

2. Стаж занять спортом:

- ☐ до 2 років
- ☐ 3–5 років
- ☐ понад 5 років

3. Вид спорту: _____

4. Яку мету ви ставите у своїй спортивній діяльності?

- ☐ досягнення високих результатів
- ☐ підтримання фізичної форми
- ☐ участь у змаганнях для самореалізації

5. Як ви оцінюєте рівень своєї мотивації до занять спортом?

- ☐ дуже високий
- ☐ достатній
- ☐ середній
- ☐ низький

6. Хто найбільше впливає на ваш розвиток у спорті?

- ☐ тренер

- ☐ батьки
- ☐ товариші по команді
- ☐ власна мотивація

7. Наскільки важливою для вас є підтримка тренера?

- ☐ дуже важлива
- ☐ скоріше важлива
- ☐ не має великого значення

8. Які труднощі ви найчастіше відчуваєте у спортивній діяльності?

- ☐ фізичне виснаження
- ☐ психологічне напруження
- ☐ нестача мотивації
- ☐ конфлікти в команді

9. Чи плануєте ви пов'язати своє майбутнє з професійним спортом?

- ☐ так
- ☐ ні

10. Чи є ваші тренування індивідуалізованими під ваші потреби?

- ☐ Так ☐ Частково ☐ Ні

11. Наскільки ефективними ви вважаєте тренувальні плани у досягненні ваших спортивних цілей?

- ☐ Дуже ефективні ☐ Частково ефективні ☐ Не ефективні

12. Чи отримуєте ви підтримку тренера у психологічних та мотиваційних питаннях?

- ☐ Завжди ☐ Частково ☐ Рідко/Ніколи

13. Чи допомагають вам психологічні тренінги чи консультації впоратися зі стресом та підвищити результати?

- ☐ Так ☐ Частково ☐ Ні

14. Що найбільше мотивує вас до тренувань та змагань?

- ☐ Власні досягнення ☐ Підтримка тренера ☐ Визнання у команді

15. Чи плануєте ви свою післяспортивну діяльність?

☐ Так ☐ Частково ☐ Ні

16. Які види підтримки після завершення спортивної кар'єри ви вважаєте найкориснішими?

☐ Психологічна підтримка ☐ Професійна перекваліфікація ☐ Соціальна адаптація ☐ Кар'єрне консультування

ДОДАТОК Б**Анкета для тренерів**

Мета: з'ясувати підходи тренерів до управління спортивною кар'єрою спортсменів, визначити основні труднощі та ефективні стратегії.

1. Ваш тренерський стаж:

- ☐ до 3 років
- ☐ 3–10 років
- ☐ понад 10 років

2. З якою віковою групою ви працюєте?

- ☐ діти 10–13 років
- ☐ підлітки 14–17 років
- ☐ молодь 18–23 роки
- ☐ дорослі спортсмени

3. Які основні цілі ви ставите у роботі зі спортсменами?

- ☐ підготовка до змагань
- ☐ формування мотивації
- ☐ розвиток техніко-тактичних навичок
- ☐ виховання особистісних якостей

4. Які труднощі найчастіше виникають у процесі підготовки спортсменів?

- ☐ низька мотивація
- ☐ проблеми з дисципліною
- ☐ конфлікти в команді
- ☐ перевтома та травми

5. Як часто ви проводите індивідуальні бесіди зі спортсменами щодо їх кар'єрного розвитку?

- ☐ регулярно
- ☐ іноді
- ☐ рідко
- ☐ не проводжу

6. Які методи психологічної підтримки ви застосовуєте у своїй роботі?

- ☐ індивідуальні консультації
- ☐ мотиваційні бесіди
- ☐ колективні тренінги
- ☐ не застосовую

7. Чи вважаєте ви, що сучасні спортсмени мають достатні знання щодо планування власної кар'єри?

- ☐ так
- ☐ частково
- ☐ ні

8. Чи застосовуєте ви індивідуалізовані програми тренувань для спортсменів?

- ☐ Завжди ☐ Частково ☐ Ніколи

9. Наскільки важливим вважаєте поєднання фізичної підготовки та психологічної підтримки спортсменів?

- ☐ Дуже важливо ☐ Важливо ☐ Малозначимо

10. Як ви оцінюєте ефективність методів мотивації спортсменів на досягнення результатів?

- ☐ Висока ☐ Середня ☐ Низька

11. Чи використовуєте ви тренінги зі стресостійкості або психотренінги у роботі зі спортсменами?

- ☐ Так ☐ Частково ☐ Ні

12. Які аспекти психологічної підтримки, на вашу думку, є найважливішими?

☐ Подолання стресу ☐ Розвиток мотивації ☐ Підтримка після травм ☐ Підготовка до завершення кар'єри

13. Чи проводите ви консультації щодо професійної орієнтації спортсменів після завершення кар'єри?

- ☐ Так ☐ Частково ☐ Ні

14. Які методи реінтеграції спортсменів у післяспортивну діяльність ви вважаєте ефективними?

☐ Психологічна підтримка ☐ Професійна перекваліфікація ☐ Соціальна адаптація ☐ Кар'єрне консультування

ДОДАТОК В

Зведена відомість результатів дослідження тренерів

Питання	В абсолютній значимості (%)	Кількість чол.
1.Ваш тренерський стаж		
до 3 років	16,67	5
3–10 років	70,00	21
понад 10 років	13,33	4
2.З якою віковою групою ви працюєте?		
діти 10–13 років	10,00	3
підлітки 14–17 років	66,67	20
молодь 18–23 роки	13,33	4
дорослі спортсмени	10,00	3
3.Які основні цілі ви ставите у роботі зі спортсменами?		
підготовка до змагань	16,67	5
формування мотивації	33,33	10
розвиток техніко-тактичних навичок	43,33	13
виховання особистісних якостей	6,67	2
4.Які труднощі найчастіше виникають у процесі підготовки спортсменів?		
низька мотивація	16,67	5
проблеми з дисципліною	26,67	8
конфлікти в команді	23,33	7
перевтома та травми	33,33	10
5.Як часто ви проводите індивідуальні бесіди зі спортсменами щодо їх кар'єрного розвитку?		
регулярно	16,67	5
іноді	26,67	8
рідко	33,33	10
не проводжу	23,33	7
6. Які методи психологічної підтримки ви застосовуєте у своїй роботі?		
індивідуальні консультації	26,67	8
мотиваційні бесіди	40,00	12
колективні тренінги	23,33	7
не застосовую	10,00	3

7.Чи вважаєте ви, що сучасні спортсмени мають достатні знання щодо планування власної кар'єри?		
так	50,00	15
частково	16,67	5
ні	33,33	10
8.Чи застосовуєте ви індивідуалізовані програми тренувань для спортсменів?		
Завжди	60,00	18
Частково	26,67	8
Ніколи	13,33	4
9.Наскільки важливим вважаєте поєднання фізичної підготовки та психологічної підтримки спортсменів?		
Дуже важливо	33,33	10
Важливо	46,67	14
Малозначимо	20,00	6
10.Як ви оцінюєте ефективність методів мотивації спортсменів на досягнення результатів?		
Висока	26,67	8
Середня	46,67	14
Низька	26,67	8
11.Чи використовуєте ви тренінги зі стресостійкості або психотренінги у роботі зі спортсменами?		
Так	40,00	12
Частково	33,33	10
Ні	26,67	8
12.Які аспекти психологічної підтримки, на вашу думку, є найважливішими?		
Подолання стресу	33,33	10
Розвиток мотивації	30,00	9
Підтримка після травм	20,00	6
Підготовка до завершення кар'єри	16,67	5
13. Чи проводите ви консультації щодо професійної орієнтації спортсменів після завершення кар'єри?		
Так	40,00	12
Частково	36,67	11
Ні	23,33	7

14. Які методи реінтеграції спортсменів у післяспортивну діяльність ви вважаєте ефективними?		
Психологічна підтримка	30,00	9
Професійна перекваліфікація	23,33	7
Соціальна адаптація	16,67	5
Кар'єрне консультування	30,00	9

ДОДАТОК Г

Зведена відомість результатів дослідження спортсменів

Питання	В абсолютній значимості (%)	Кількість чол.
1.Ваш вік		
до 14 років	16,67	5
15–17 років	33,33	10
18–21 рік	23,33	7
старше 21 року	26,67	8
2.Стаж занять спортом		
до 2 років	10,00	3
3–5 років	66,67	20
понад 5 років	23,33	7
3.Вид спорту		
футбол	26,67	8
гімнастика	30,00	9
волейбол	33,33	10
плавання	10,00	3
4.Яку мету ви ставите у своїй спортивній діяльності?		
досягнення високих результатів	40,00	12
підтримання фізичної форми	26,67	8
участь у змаганнях для самореалізації	33,33	10
5.Як ви оцінюєте рівень своєї мотивації до занять спортом?		
дуже високий	16,67	5
достатній	26,67	8
середній	33,33	10
низький	23,33	7
6.Хто найбільше впливає на ваш розвиток у спорті?		
тренер	43,33	13
батьки	33,33	10
товариші по команді	6,67	2
власна мотивація	16,67	5
7.Наскільки важливою для вас є підтримка тренера?		

дуже важлива	70,00	21
скоріше важлива	23,33	7
не має великого значення	6,67	2
8. Які труднощі ви найчастіше відчуваєте у спортивній діяльності?		
фізичне виснаження	50,00	15
психологічне напруження	26,67	8
нестача мотивації	13,33	4
конфлікти в команді	10,00	3
9. Чи плануєте ви пов'язати своє майбутнє з професійним спортом?		
так	60,00	18
ні	40,00	12
10. Чи є ваші тренування індивідуалізованими під ваші потреби?		
Так	50,00	15
Частково	23,33	7
Ні	26,67	8
11. Наскільки ефективними ви вважаєте тренувальні плани у досягненні ваших спортивних цілей?		
Дуже ефективні	40,00	12
Частково ефективні	33,33	10
Не ефективні	26,67	8
12. Чи отримуєте ви підтримку тренера у психологічних та мотиваційних питаннях?		
Завжди	63,33	19
Частково	26,67	8
Рідко	10,00	3
13. Чи допомагають вам психологічні тренінги чи консультації впоратися зі стресом та підвищити результати?		
Так	63,33	19
Частково	26,67	8
Ні	10,00	3
14. Що найбільше мотивує вас до тренувань та змагань?		
Власні досягнення	33,33	10
Підтримка тренера	50,00	15
Визнання у команді	16,67	5

15. Чи плануєте ви свою післяспортивну діяльність?		
Так	70,00	21
Частково	23,33	7
Ні	6,67	2
16. Які види підтримки після завершення спортивної кар'єри ви вважаєте найкориснішими?		
Психологічна підтримка	30,00	9
Професійна перекваліфікація	23,33	7
Соціальна адаптація	16,67	5
Кар'єрне консультування	30,00	9