

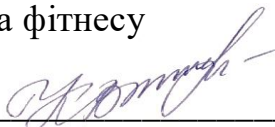
**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА СПОРТУ ТА ФІТНЕСУ**

Берест Владислав Сергійович
студент групи ТДб 1-22.4,0д

ПРОБЛЕМИ ТА ВИКЛИКИ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ ФУТБОЛІСТА

бакалаврська робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»
завідувач кафедри
спорту та фітнесу



Протокол № 5 А
«18» травня 2026 р.

Науковий керівник:
д.біол.н., професор,
професор кафедри спорту та
фітнесу
Лисенко Олена Миколаївна

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОЇ КАР’ЄРИ ФУТБОЛІСТА.....	6
1.1. Поняття та етапи спортивної кар’єри футболіста.....	6
1.2. Фактори, що впливають на розвиток футбольної кар’єри.....	12
1.3. Психологічні, фізичні та соціальні виклики у професійному спорті.....	17
1.4. Ризики травматизму та професійного вигорання.....	21
Висновки до першого розділу.....	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	26
2.1. Методи дослідження.....	26
2.1.1. Аналіз літературних джерел по темі дипломної роботи.....	26
2.1.2. Метод систематизації.....	26
2.1.3. Метод узагальнення	27
2.2. Організація та етапи дослідження.....	27
Висновки до другого розділу.....	27
РОЗДІЛ 3. ПРОБЛЕМИ ТА ВИКЛИКИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ КАР’ЄРИ.....	28
3.1. Юнацький та молодіжний етап: адаптація та конкуренція.....	28
3.2. Етап професійного зростання: навантаження, мотивація, психологічний тиск.....	31
3.3. Завершення спортивної кар’єри: соціальна адаптація та планування подальшого життя.....	34
3.4. Вплив зовнішніх факторів (тренери, клуб, медіа, фанати) на кар’єру футболіста.....	37
Висновки до третього розділу.....	41
ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	44

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний футбол як соціокультурне та професійне явище посідає провідне місце у світовій спортивній індустрії. Він поєднує високий рівень фізичних навантажень, психологічної напруги, соціальної відповідальності та значну комерціалізацію. Професійна діяльність футболіста характеризується інтенсивною конкуренцією, ранньою спеціалізацією, підвищеними вимогами до фізичної підготовленості, техніко-тактичної майстерності та психологічної стійкості. У зв'язку з цим спортивна кар'єра футболіста супроводжується низкою специфічних проблем і викликів, що впливають на її тривалість, ефективність та якість.

Актуальність дослідження зумовлена зростанням вимог до професійної підготовки спортсменів в умовах глобалізації спорту, високої медіаактивності, комерційного тиску та посилення конкуренції. Особливої ваги набувають питання травматизму, професійного вигорання, психологічної нестабільності, соціальної адаптації після завершення кар'єри, а також впливу зовнішніх факторів — тренерського складу, менеджменту клубу, медіапростору та очікувань уболівальників. Недостатня підготовленість спортсменів до подолання цих викликів може призводити до зниження спортивних результатів, передчасного завершення кар'єри та труднощів соціальної інтеграції.

Аналіз наукових джерел свідчить про наявність значної кількості досліджень, присвячених фізичній підготовці, техніко-тактичним аспектам та медичному супроводу футболістів. Водночас проблематика комплексного вивчення спортивної кар'єри як багатофакторного процесу, що охоплює психологічні, соціальні, економічні та організаційні аспекти, потребує подальшого наукового осмислення. Особливо актуальним є дослідження труднощів, що виникають на різних етапах професійного становлення спортсмена — від юнацького періоду до завершення кар'єри.

Спортивна кар'єра футболіста є динамічним процесом, який проходить кілька етапів: початкову підготовку, етап спеціалізації, професійне становлення, період пікових досягнень та завершення професійної діяльності. Кожен із цих етапів характеризується специфічними викликами: адаптацією до тренувальних навантажень, психологічною напругою через конкуренцію, ризиком травм, необхідністю підтримання високого рівня мотивації, а також проблемами професійної ідентичності після завершення активної спортивної діяльності.

Комплексне дослідження проблем та викликів спортивної кар'єри футболіста є необхідним для розроблення ефективних стратегій підтримки спортсменів, оптимізації їх підготовки та забезпечення гармонійного професійного й особистісного розвитку.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити основні проблеми та виклики спортивної кар'єри футболіста на різних етапах її розвитку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння спортивної кар'єри футболіста.
2. Визначити основні фактори, що впливають на формування та тривалість спортивної кар'єри.
3. Охарактеризувати психологічні, фізичні та соціальні виклики професійної діяльності футболіста.
4. Дослідити проблеми, що виникають на різних етапах спортивної кар'єри.

Об'єкт дослідження — спортивна кар'єра футболіста як багатофакторний професійний процес.

Предмет дослідження — проблеми та виклики, що виникають у процесі формування та реалізації спортивної кар'єри футболіста.

Для досягнення поставленої мети та розв'язання визначених завдань у дипломній роботі було використано комплекс взаємопов'язаних **методів**

дослідження. Зокрема, застосовано теоретичні методи, які включали аналіз, узагальнення та систематизацію наукових джерел з проблем спортивної кар'єри, професійного розвитку футболістів, психологічних і соціальних аспектів спортивної діяльності. Це дало змогу уточнити понятійно-категоріальний апарат дослідження, визначити основні підходи до трактування спортивної кар'єри та окреслити ключові проблеми й виклики, що супроводжують професійну діяльність футболістів.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному аналізі проблем та викликів спортивної кар'єри футболіста з урахуванням сучасних соціально-психологічних та професійних умов функціонування футболу.

Практичне значення дослідження. Отримані результати можуть бути використані тренерами, спортивними психологами, менеджерами футбольних клубів та фахівцями у сфері фізичної культури і спорту з метою оптимізації підготовки спортсменів, профілактики професійного вигорання та забезпечення ефективної адаптації після завершення кар'єри.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ ФУТБОЛІСТА

1.1. Поняття та етапи спортивної кар'єри футболіста

У сучасних наукових дослідженнях поняття «спортивна кар'єра» розглядається як складне, багатовимірне явище, що виходить за межі виключно змагальної діяльності спортсмена. У працях вітчизняних і зарубіжних науковців спортивна кар'єра трактується як процес поступального професійного розвитку особистості у сфері спорту, який охоплює етапи підготовки, досягнення спортивних результатів, стабілізації майстерності та завершення активної діяльності. Такий підхід дозволяє розглядати кар'єру не лише з позицій досягнутих результатів, а й крізь призму особистісного, психологічного та соціального становлення спортсмена [4].

У науковому дискурсі спортивна кар'єра визначається як індивідуальна траєкторія професійного шляху спортсмена, що формується під впливом комплексу внутрішніх і зовнішніх чинників. До внутрішніх чинників відносять фізичні можливості, мотивацію, рівень саморегуляції, психологічну стійкість, а до зовнішніх — систему підготовки, умови спортивної діяльності, соціальне середовище та організаційну структуру спорту. У зв'язку з цим спортивна кар'єра не має універсального сценарію розвитку, а характеризується індивідуальністю та варіативністю.

Особлива увага в сучасних дослідженнях приділяється динамічному характеру спортивної кар'єри. Вона розглядається як процес, що змінюється в часі та залежить від вікових, фізіологічних і психологічних особливостей спортсмена. На різних етапах кар'єри змінюються пріоритети, мотиваційні установки, рівень відповідальності та очікування як з боку самого спортсмена, так і з боку соціального оточення. Таким чином, спортивна кар'єра постає як неперервний процес адаптації до нових вимог і умов професійної діяльності.

Розгляд спортивної кар'єри як довготривалого професійного та соціального процесу ґрунтується на положенні про те, що діяльність спортсмена не обмежується тренувально-змагальною практикою. Вона охоплює значний часовий період життя особистості, починаючи з ранньої спортивної спеціалізації та завершуючись переходом до іншої професійної або соціальної ролі після припинення активних виступів. У цьому контексті спортивна кар'єра розглядається як форма професійної самореалізації, що потребує тривалої підготовки, постійного вдосконалення та адаптації [8].

Як професійний процес спортивна кар'єра передбачає систематичну діяльність, спрямовану на досягнення високого рівня майстерності, стабільності результатів і конкурентоспроможності. Вона характеризується високою інтенсивністю праці, жорстким режимом тренувань, регламентованістю часу та підпорядкованістю спортивному календарю. При цьому професійна діяльність футболіста супроводжується підвищеними вимогами до фізичного стану, психологічної витривалості та здатності функціонувати в умовах постійної конкуренції.

Водночас спортивна кар'єра має виразний соціальний вимір. Спортсмен у процесі кар'єрного розвитку інтегрується в певну соціальну систему, яка включає тренерів, команду, спортивні організації, медіа та вболівальників. Соціальні ролі футболіста змінюються залежно від етапу кар'єри: від вихованця спортивної школи до професійного гравця, лідера команди або публічної особи. Ці зміни впливають на формування соціальної ідентичності спортсмена та визначають його місце у спортивному і ширшому соціальному середовищі [44].

Довготривалий характер спортивної кар'єри зумовлює наявність як нормативних, так і кризових періодів. До нормативних належать закономірні переходи між етапами підготовки та професійного зростання, тоді як кризові пов'язані з травмами, спадом результатів, втратою місця в основному складі або завершенням кар'єри. Подолання таких криз вимагає значних

психологічних ресурсів і часто визначає подальший професійний та соціальний шлях спортсмена.

Футбольна кар'єра має низку специфічних особливостей, що відрізняють її від кар'єрного розвитку спортсменів в інших видах спорту. Ці особливості зумовлені масовістю футболу, його високою комерціалізацією, значним соціальним резонансом і жорсткою конкурентною структурою професійного середовища. У сукупності вони формують унікальні умови професійної діяльності футболіста та визначають специфіку проходження всіх етапів спортивної кар'єри [15].

Однією з ключових особливостей футбольної кар'єри є **рання спеціалізація та тривалий підготовчий період**. На відміну від окремих індивідуальних видів спорту, у яких пік результатів може досягатися в пізнішому віці, у футболі відбір і систематична підготовка починаються у дитячому та підлітковому віці. Це зумовлює раннє професійне самовизначення, що, з одного боку, сприяє формуванню високого рівня майстерності, а з іншого — обмежує можливості альтернативного професійного розвитку поза спортом.

Важливою відмінною рисою футбольної кар'єри є її **колективний характер**. На відміну від індивідуальних видів спорту, де результат безпосередньо залежить від зусиль окремого спортсмена, у футболі ефективність професійної діяльності значною мірою визначається взаємодією з партнерами по команді, тактичними рішеннями тренера та загальною стратегією клубу. У зв'язку з цим кар'єра футболіста менш контрольована ним особисто й більш залежна від зовнішніх організаційних і соціальних факторів.

Ще однією характерною особливістю є **високий рівень конкуренції та нестабільність професійного статусу**. Навіть за умови високої кваліфікації футболіст постійно перебуває в ситуації відбору, ротації складу та необхідності підтверджувати власну професійну спроможність. Порівняно з багатьма іншими видами спорту, футбольна кар'єра вирізняється коротким періодом стабільного перебування на піку результатів і значною залежністю

від спортивної форми, рішень тренерського штабу та трансферної політики клубу.

Суттєвою особливістю футболу є *високий рівень публічності та медіавпливу*. Футболісти значно частіше, ніж представники менш популярних видів спорту, опиняються в центрі уваги засобів масової інформації та громадськості. Це посилює психологічний тиск, підвищує вимоги до поведінки поза межами спортивної діяльності та формує додаткові виклики, пов'язані з управлінням власним іміджем і репутацією.

Окремо слід зазначити *економічний вимір футбольної кар'єри*. Футбол є одним із найбільш фінансово привабливих видів спорту, що створює можливості для значного матеріального забезпечення спортсменів. Водночас така особливість супроводжується високими ризиками: короткотривалістю професійного періоду, нерівномірністю доходів і залежністю фінансової стабільності від контрактних умов та спортивних результатів. У багатьох інших видах спорту економічний чинник менш виражений, але й рівень соціальних очікувань щодо спортсменів є нижчим.

Завершення футбольної кар'єри також має специфічні риси. Через ранній початок професійної діяльності футболісти часто припиняють активні виступи у відносно молодому віці, що актуалізує проблему повторної професійної соціалізації. Порівняно з іншими видами спорту, де можливий поступовий перехід до тренерської або суддівської діяльності, у футболі конкуренція за такі позиції є значною, що ускладнює адаптацію після завершення ігрової кар'єри [2].

Спортивна кар'єра футболіста є поетапним процесом, у межах якого відбувається послідовний розвиток фізичних можливостей, психологічних якостей і соціальної ролі спортсмена. Кожен етап має власні завдання, умови реалізації та специфічні виклики, що визначають подальшу траєкторію професійного зростання [35].

Початкова спортивна підготовка охоплює ранній період залучення дитини до систематичних занять футболом і спрямована на формування

базових рухових умінь та інтересу до спортивної діяльності. З фізичної точки зору цей етап характеризується загальним розвитком опорно-рухового апарату, координаційних здібностей, швидкості та спритності без надмірної спеціалізації. Навантаження мають переважно ігровий характер і відповідають віковим можливостям організму [1].

Психологічний розвиток на цьому етапі пов'язаний із формуванням первинної мотивації до занять спортом, позитивного емоційного ставлення до тренувального процесу та розвитку дисциплінованості. Важливу роль відіграє підтримка з боку тренера й батьків, оскільки саме в цей період закладаються основи ставлення дитини до успіхів і невдач.

Соціальний розвиток відбувається через входження в спортивний колектив, засвоєння норм командної взаємодії та формування первинної спортивної ідентичності. Футбол виступає засобом соціалізації, сприяючи розвитку комунікативних навичок і почуття належності до групи.

Етап спеціалізації та спортивного відбору пов'язаний із поступовим переходом від загальної фізичної підготовки до цілеспрямованого розвитку специфічних футбольних якостей. Фізичний розвиток на цьому етапі характеризується зростанням обсягу й інтенсивності тренувальних навантажень, удосконаленням техніко-тактичних умінь та розвитком спеціальної витривалості [4].

Психологічно цей період є складнішим, оскільки спортсмен стикається з підвищеною конкуренцією та процедурами відбору. Формується прагнення до результату, зростає значущість оцінки з боку тренера, що може супроводжуватися тривожністю та страхом не відповідати очікуванням. Водночас розвиваються такі якості, як цілеспрямованість, відповідальність і вміння долати труднощі.

Соціальний розвиток на етапі спеціалізації пов'язаний зі звуженням кола інтересів і зростанням ролі спорту в житті спортсмена. Футбол поступово стає провідною сферою самореалізації, а спортивні досягнення — важливим чинником соціального статусу серед однолітків.

Етап професійного становлення характеризується переходом спортсмена до професійної діяльності у футболі. З фізичної позиції він супроводжується максимальним наближенням тренувальних і змагальних навантажень до індивідуальних меж функціональних можливостей організму. Особливого значення набувають відновлювальні заходи, профілактика травматизму та підтримання стабільної спортивної форми.

Психологічний розвиток на цьому етапі пов'язаний із необхідністю адаптації до високого рівня відповідальності, публічності та постійної конкуренції. Формується професійна самосвідомість футболіста, зростає значення внутрішньої мотивації, самоконтролю та здатності витримувати психологічний тиск.

Соціально цей етап характеризується розширенням соціальних ролей спортсмена. Футболіст інтегрується в професійне спортивне середовище, вступає у контрактні відносини з клубом і стає публічною особою, що посилює вимоги до його поведінки як у спортивній, так і в позаспортивній сферах.

Період найвищих спортивних досягнень є кульмінаційним у кар'єрі футболіста. Фізичний розвиток на цьому етапі характеризується оптимальним поєднанням функціональних можливостей, технічної майстерності та змагального досвіду. Основним завданням стає не стільки подальше зростання фізичних показників, скільки їх стабілізація та ефективне використання.

Психологічно цей період супроводжується високим рівнем самореалізації, але водночас і значним психологічним навантаженням, пов'язаним з очікуваннями результатів. Важливими є здатність підтримувати мотивацію, управляти емоційним станом і справлятися з ризиком професійного вигорання.

Соціальний розвиток проявляється у зростанні авторитету спортсмена, підвищенні його соціального статусу та розширенні впливу в команді й поза її межами. Футболіст може виконувати роль лідера, прикладу для молодших гравців, що підсилює його соціальну відповідальність.

Завершення активної спортивної діяльності є закономірним етапом спортивної кар'єри, який часто супроводжується складними адаптаційними процесами. З фізичної точки зору відбувається зниження рівня тренувальних навантажень і поступова перебудова функціональних систем організму до менш інтенсивного режиму життєдіяльності.

Психологічний аспект цього етапу пов'язаний із переживанням втрати професійної ролі та необхідністю переосмислення власної ідентичності. Успішність адаптації значною мірою залежить від готовності спортсмена до завершення кар'єри та наявності альтернативних життєвих і професійних планів.

Соціальний розвиток на цьому етапі передбачає зміну соціального статусу та інтеграцію в нові сфери діяльності. Футболіст може реалізовувати себе в тренерській, управлінській або іншій професійній діяльності, однак процес соціальної адаптації потребує цілеспрямованої підтримки та планування.

1.2. Фактори, що впливають на розвиток футбольної кар'єри

Біологічні та фізіологічні чинники відіграють визначальну роль у формуванні та розвитку футбольної кар'єри, оскільки вони зумовлюють потенційні можливості спортсмена та межі його адаптації до тренувальних і змагальних навантажень. До ключових біологічних передумов належать спадкові особливості, тип нервової системи, соматотип, а також індивідуальні темпи росту й біологічного дозрівання. Саме ці чинники значною мірою визначають швидкість розвитку рухових якостей, схильність до певного ігрового амплуа та перспективи спортивного вдосконалення [28].

Фізіологічний розвиток футболіста характеризується поступовим удосконаленням функціональних систем організму, зокрема серцево-судинної, дихальної та м'язової. Високий рівень аеробної та анаеробної

витривалості, швидко-силових якостей, координаційних здібностей і рухливості суглобів є необхідною умовою ефективної ігрової діяльності. У процесі багаторічної підготовки відбувається адаптація організму до специфічних навантажень, характерних для футболу, що включають чергування високої інтенсивності рухів, коротких періодів відновлення та значних енергетичних витрат [19].

Важливим чинником розвитку футболіста є відповідність тренувальних навантажень віковим і функціональним можливостям організму. Надмірні або несвоєчасні навантаження можуть призводити до перенапруження, порушень адаптаційних механізмів і підвищення ризику травматизму. Особливої уваги потребують періоди інтенсивного росту в підлітковому віці, коли дисбаланс між швидким соматичним розвитком і функціональною зрілістю організму може негативно позначатися на спортивних результатах і здоров'ї спортсмена.

Психологічні фактори є одним із ключових компонентів успішної реалізації спортивної кар'єри футболіста, оскільки вони забезпечують здатність спортсмена ефективно функціонувати в умовах високих вимог і постійної конкуренції. Серед них особливе значення мають мотивація до спортивної діяльності, здатність до саморегуляції та рівень стресостійкості.

Мотивація виступає рушійною силою спортивного розвитку та визначає спрямованість і наполегливість футболіста у досягненні професійних цілей. У процесі кар'єрного зростання мотиваційна структура зазнає змін: на початкових етапах домінує інтерес до гри та зовнішнє заохочення, тоді як на професійному рівні зростає роль внутрішньої мотивації, пов'язаної з прагненням до самореалізації, майстерності та стабільних результатів. Недостатній рівень мотивації або її виключно зовнішній характер може призводити до зниження ефективності діяльності та ризику професійного вигорання [21].

Саморегуляція як психологічний фактор передбачає здатність спортсмена керувати власним емоційним станом, поведінкою та психофізіологічними реакціями в умовах тренувального й змагального

процесу. Вона включає навички постановки цілей, контролю уваги, управління збудженням і відновлення після навантажень. Розвинені механізми саморегуляції дозволяють футболісту зберігати оптимальний рівень працездатності, ефективно реагувати на помилки та підтримувати стабільність виступів.

Стресостійкість є важливою умовою успішної діяльності у професійному футболі, який характеризується високим рівнем психологічного тиску з боку результатів, тренерського штабу, медіа та вболівальників. Здатність протистояти стресовим чинникам, зберігати впевненість і концентрацію в напружених ситуаціях визначає не лише якість змагальної діяльності, а й загальну стабільність кар'єри. Низький рівень стресостійкості може призводити до емоційного виснаження, зниження результативності та труднощів у міжособистісних взаєминах у команді [38].

Соціальні та сімейні умови є важливими детермінантами формування та розвитку спортивної кар'єри футболіста, особливо на початкових і перехідних етапах багаторічної підготовки. Саме соціальне оточення створює первинні умови для залучення дитини до футболу, підтримує або, навпаки, обмежує можливості систематичних занять і професійного зростання.

Сім'я виступає базовим соціальним інститутом, що значною мірою визначає ставлення майбутнього спортсмена до спортивної діяльності. Підтримка батьків, їхня зацікавленість у заняттях дитини, готовність забезпечувати матеріальні та часові ресурси сприяють стабільності тренувального процесу та формуванню позитивної мотивації. Водночас надмірні очікування, тиск щодо досягнення високих результатів або, навпаки, байдужість до спортивних занять можуть негативно впливати на психологічний стан спортсмена та його ставлення до футболу [20].

Важливим соціальним чинником є також найближче оточення поза сім'єю — однолітки, шкільне середовище, спортивний колектив. Підтримка з боку ровесників і позитивний соціально-психологічний клімат в команді сприяють формуванню почуття приналежності, розвитку комунікативних

навичок і зниженню ризику емоційного напруження. Водночас конфлікти в колективі або соціальна ізоляція можуть ускладнювати процес адаптації та знижувати ефективність спортивної діяльності.

У процесі професійного становлення футболіста соціальні умови набувають більш складного характеру, оскільки спортсмен починає взаємодіяти з ширшим соціальним середовищем, що включає спортивні організації, медіа та громадськість. Це зумовлює необхідність розвитку соціальної компетентності, здатності до самопрезентації та конструктивної взаємодії з різними соціальними групами [18].

Організаційні чинники відіграють ключову роль у забезпеченні системності та наступності розвитку футбольної кар'єри. Спортивна школа є первинною ланкою підготовки, у межах якої закладаються основи технічної майстерності, фізичної підготовленості та дисциплінованості. Якість навчально-тренувального процесу, кваліфікація тренерських кадрів і наявність належної матеріально-технічної бази суттєво впливають на рівень підготовки майбутнього футболіста та його подальші кар'єрні перспективи.

Футбольний клуб виступає основною організаційною структурою, що забезпечує професійну реалізацію спортсмена. Він формує умови контрактної діяльності, визначає спортивну стратегію та створює систему медичного, психологічного й соціального супроводу. Стабільність клубу, чіткість управлінських рішень і прозорість внутрішньої політики сприяють зниженню професійних ризиків і підвищенню ефективності кар'єрного розвитку футболіста [40].

Особливе місце серед організаційних чинників посідає тренер, який виступає не лише фахівцем із підготовки спортсмена, а й важливим соціально-психологічним агентом впливу. Стиль керівництва тренера, його здатність враховувати індивідуальні особливості гравців, підтримувати мотивацію та створювати позитивний психологічний клімат в команді мають суттєвий вплив на професійне становлення футболіста. Конструктивна взаємодія між тренером і спортсменом сприяє формуванню довіри, підвищує рівень

залученості та забезпечує умови для повноцінної реалізації спортивного потенціалу.

Матеріально-технічні та економічні умови є важливими складовими професійної діяльності футболіста, оскільки вони безпосередньо впливають на якість підготовки, рівень спортивних результатів і стабільність кар'єрного розвитку. Забезпеченість сучасною матеріально-технічною базою створює необхідні умови для реалізації тренувального процесу відповідно до вимог професійного футболу та знижує ризики негативного впливу надмірних навантажень на здоров'я спортсмена.

Матеріально-технічні умови охоплюють наявність і якість тренувальних полів, спортивних споруд, інвентарю, медико-відновлювальних засобів, а також використання сучасних технологій контролю та аналізу фізичного стану футболістів. Достатній рівень технічного забезпечення дозволяє оптимізувати тренувальні навантаження, своєчасно виявляти ознаки перевтоми та проводити профілактику травматизму. Натомість обмежені матеріально-технічні ресурси можуть стримувати розвиток спортивної майстерності та знижувати конкурентоспроможність спортсмена.

Економічні умови професійної діяльності футболіста визначаються характером контрактних відносин, рівнем фінансової винагороди, стабільністю доходів і соціальними гарантіями. У професійному футболі економічний чинник має особливе значення, оскільки кар'єра спортсмена є відносно короткотривалою, а період найвищих доходів обмежений у часі. Фінансова стабільність сприяє зниженню психологічної напруги, підвищує впевненість у майбутньому та створює умови для зосередження на спортивній діяльності. Водночас нестабільність контрактів, ризик дострокового припинення співпраці з клубом або нерівномірність доходів можуть виступати джерелом додаткового стресу.

Розвиток спортивної кар'єри футболіста є результатом складної взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів, жоден із яких не може бути розглянутий ізольовано. Внутрішні фактори включають біологічні,

фізіологічні та психологічні характеристики спортсмена, зокрема фізичні можливості, рівень мотивації, саморегуляції та стресостійкості. Зовнішні фактори охоплюють соціальні, організаційні, матеріально-технічні й економічні умови професійної діяльності [34].

Ефективність кар'єрного розвитку значною мірою залежить від узгодженості внутрішніх ресурсів спортсмена з вимогами та можливостями зовнішнього середовища. Високий рівень фізичної підготовленості та психологічної готовності може не реалізуватися повною мірою за відсутності належних організаційних умов або підтримки з боку клубу й тренерського штабу. Водночас сприятливе зовнішнє середовище не гарантує успішної кар'єри за умови недостатнього розвитку внутрішніх якостей спортсмена [28].

У процесі спортивної кар'єри співвідношення внутрішніх і зовнішніх факторів змінюється залежно від етапу професійного розвитку. На ранніх етапах вирішальну роль відіграють сімейні та організаційні умови, тоді як на професійному рівні зростає значення психологічних ресурсів особистості та здатності ефективно використовувати надані можливості. Взаємодія цих факторів визначає індивідуальну траєкторію кар'єри, її тривалість і стабільність.

Отже, розвиток спортивної кар'єри футболіста слід розглядати як багатофакторний процес, у якому внутрішні й зовнішні чинники перебувають у постійній взаємодії. Такий підхід дозволяє комплексно оцінити умови професійної діяльності спортсмена та визначити шляхи оптимізації його кар'єрного розвитку на різних етапах.

1.3. Психологічні, фізичні та соціальні виклики у професійному спорті

Професійний футбол характеризується підвищеними психологічними вимогами до особистості спортсмена, що зумовлено високим рівнем

конкуренції, публічністю та значною соціальною значущістю результатів спортивної діяльності. Серед ключових психологічних викликів, з якими стикаються футболісти на різних етапах кар'єри, особливе місце посідають високий рівень відповідальності, психологічний тиск результату, а також страх помилки та невдачі.

Високий рівень відповідальності є невід'ємною характеристикою професійної діяльності футболіста. Відповідальність спортсмена поширюється не лише на власні індивідуальні дії, а й на командний результат, інтереси клубу, очікування тренерського штабу та вболівальників. Усвідомлення того, що кожне рішення або помилка на полі можуть мати суттєві наслідки для результату матчу чи турніру, підвищує рівень психоемоційного напруження. У довгостроковій перспективі постійне перебування в стані високої відповідальності може призводити до емоційного виснаження та зниження психологічної стійкості, особливо за відсутності належних навичок саморегуляції.

Психологічний тиск результату є ще одним значущим викликом професійного футболу. Орієнтація на результат у сучасному спорті часто переважає над процесом підготовки, що формує у спортсменів установку на обов'язкову успішність. Невиконання очікуваних результатів може супроводжуватися критикою з боку тренерів, керівництва клубу, медіа та вболівальників, що посилює відчуття психологічного дискомфорту. У таких умовах футболіст змушений функціонувати в ситуації постійного оцінювання, що підвищує рівень тривожності та може негативно впливати на концентрацію уваги й стабільність ігрової діяльності.

Страх помилки та невдачі тісно пов'язаний із тиском відповідальності та орієнтацією на результат. У професійному футболі помилка часто набуває публічного характеру й може призводити до втрати місця в основному складі, зниження довіри з боку тренера або негативного медіарезонансу. Це формує у спортсменів схильність до надмірного самоконтролю, обережності у прийнятті рішень та уникання ризикових дій, що, у свою чергу, може

знижувати ефективність і креативність ігрової діяльності. За відсутності психологічної підтримки страх невдачі здатен закріплюватися та перешкоджати повноцінній реалізації спортивного потенціалу.

Професійний футбол висуває до спортсменів високі фізичні вимоги, що зумовлює виникнення низки специфічних викликів, пов'язаних із інтенсивністю тренувального процесу, змагальною діяльністю та необхідністю підтримання оптимальної фізичної форми протягом всієї кар'єри. Основними фізичними викликами є інтенсивні тренувальні та змагальні навантаження і ризик перевтоми та перенапруження.

Інтенсивні тренувальні та змагальні навантаження є невід'ємною характеристикою професійного футболу. Підготовка футболістів передбачає високі обсяги фізичних і спеціальних вправ, що охоплюють розвиток аеробної та анаеробної витривалості, швидко-силових якостей, координації та техніко-тактичних навичок. Змагальна діяльність, особливо на професійному рівні, включає щільний календар матчів, значну тривалість ігрового часу та чергування інтенсивних спринтів і силових дій. У результаті організм спортсмена перебуває у постійному стані високої функціональної активності, що вимагає ефективних систем відновлення та контролю фізіологічних показників.

Перевтома та перенапруження є прямим наслідком тривалих і інтенсивних навантажень. Хронічне фізичне навантаження без достатнього часу на відновлення може призводити до зниження працездатності, погіршення концентрації уваги, порушень координації рухів та підвищення ризику травматизму. Перенапруження організму проявляється не лише у фізичній втраті сил, а й у зниженні адаптаційних можливостей, що особливо критично для футболістів, які беруть участь у щільному графіку матчів на професійному рівні [9].

Ефективне подолання фізичних викликів потребує системного підходу до планування тренувального процесу, врахування індивідуальних фізіологічних особливостей спортсмена, оптимізації режиму відновлення та

використання сучасних методів контролю навантажень (моніторинг пульсу, аналіз біомеханіки, оцінка функціональних показників) [3].

Професійна діяльність футболіста супроводжується значними соціальними обмеженнями та специфічними вимогами до організації життя, що формують окремі виклики для спортсмена. До основних соціальних викликів належать обмеженість соціальних контактів поза спортом та необхідність поєднувати спортивну діяльність з освітою та особистим життям.

Обмеженість соціальних контактів поза спортом є закономірним наслідком високої зайнятості, частих поїздок і щільного графіка тренувань та матчів. Спортсмени проводять більшість часу в межах команди, що обмежує можливість для підтримки контактів із друзями та родиною, а також для розвитку позаспортивних інтересів. Така соціальна ізоляція може спричиняти відчуття самотності, знижувати рівень емоційного комфорту та підвищувати ризик психологічного напруження [6].

Поєднання спорту з освітою та особистим життям також виступає серйозним викликом. Особливо на ранніх етапах кар'єри, коли футболіст паралельно продовжує навчання у школі або вищому навчальному закладі, постійно виникає конфлікт між навчальними обов'язками та тренувально-змагальним графіком. У дорослому професійному футболі складним завданням стає поєднання спортивної діяльності з плануванням особистого життя, родинними обов'язками та іншими соціальними ролями. Недостатнє балансування цих сфер може призводити до емоційного виснаження, стресу та зниження задоволеності життям [7].

Вплив психологічних, фізичних і соціальних викликів на ефективність спортивної діяльності та якість життя футболіста є комплексним. Надмірний тиск результату, висока відповідальність, страх помилки, перевтома, обмежені соціальні контакти та конфлікти між спортом і особистим життям створюють умови для професійного вигорання, зниження концентрації уваги, погіршення відновлюваності та підвищення ризику травматизму. У результаті страждає не

лише спортивна результативність, а й загальна якість життя футболіста, його психологічний і соціальний добробут [5].

Комплексне управління цими викликами передбачає впровадження системи психологічної підтримки, корекції режиму тренувань, планування соціальної взаємодії та розвитку навичок саморегуляції. Такий підхід дозволяє мінімізувати негативний вплив викликів, забезпечити стабільність спортивної діяльності та підвищити рівень задоволеності життям і професійною реалізацією.

1.4. Ризики травматизму та професійного вигорання

Спортивний травматизм у професійному футболі є однією з найважливіших проблем, яка безпосередньо впливає на ефективність тренувального процесу, результати змагань та тривалість кар'єри спортсмена. Під травматизмом розуміють ушкодження тканин і органів, що виникають під час виконання фізичних дій у процесі тренувань або змагань і призводять до тимчасової або стійкої втрати працездатності. Причини травматизму у футболі носять комплексний характер і включають механічні, фізіологічні, технічні, психологічні та зовнішні чинники. До механічних належать удари, падіння, зіткнення з іншими гравцями та різкі зміни напрямку руху, що створюють високі навантаження на опорно-руховий апарат. Фізіологічні чинники включають перевтому, недостатню розминку, дисбаланс м'язових груп, порушення координації та недоліки загальної фізичної підготовки. Технічні та тактичні причини пов'язані з помилками у виконанні рухових дій, недостатнім рівнем володіння м'ячем та невмінням взаємодіяти з партнерами по команді. До зовнішніх чинників відносяться стан ігрового поля, погодні умови та якість спортивного інвентарю, а психологічні чинники включають надмірний тиск результату, поспішність дій, страх помилки або надмірну самовпевненість. Взаємодія всіх цих факторів значно підвищує ймовірність травмування

спортсмена та визначає потребу у системному підході до профілактики ушкоджень.

Фактори підвищеного ризику травм у футболі включають як індивідуальні, так і зовнішні складові. Індивідуальні фактори пов'язані з фізичними особливостями спортсмена, такими як слабка м'язова маса, недостатня гнучкість, дисбаланс сили м'язів, наявність хронічних захворювань або попередніх травм, а також перевантаження без достатнього часу на відновлення. Значну роль відіграє рівень технічної підготовленості та досвід футболіста, адже недоліки в техніці збільшують ризик травмування під час ігрових ситуацій. Тренувально-змагальні фактори включають надмірну інтенсивність і обсяг навантажень, щільний календар матчів та недостатню організацію відновлювальних заходів. Соціально-організаційні чинники включають тиск тренера або клубу, прагнення досягти результату будь-якою ціною, недотримання правил безпеки та відсутність медичної підтримки. Матеріально-технічні фактори включають стан ігрового поля, якість спортивного інвентарю, екіпірування та погодні умови, які можуть підвищувати небезпеку травмування [28].

Окрім фізичного травматизму, значним викликом для футболістів є професійне вигорання, що розвивається на фоні постійного психологічного, фізичного та соціального навантаження. Професійне вигорання проявляється зниженням мотивації, втратами концентрації, емоційною втомою та зниженням працездатності під час тренувань і змагань. Воно виникає в результаті тривалого перебування під високим тиском очікувань, необхідності демонструвати стабільні результати, поєднання інтенсивного графіку тренувань із соціальними обмеженнями та недостатньою можливістю для відновлення. Наслідком професійного вигорання може стати зниження ефективності спортивної діяльності, підвищення ризику травматизму, погіршення психологічного стану та загальної якості життя спортсмена [5].

Травми у професійному спорті, зокрема у футболі, мають не лише фізіологічні наслідки, а й значний психологічний вплив на спортсмена.

Психологічні наслідки травм включають розвиток тривожності, страху повторного ушкодження, зниження самооцінки та впевненості у власних силах, а також емоційне виснаження. Футболісти, які пережили травму, часто стикаються із внутрішнім конфліктом між бажанням якнайшвидше повернутися на поле та потребою дотримуватися реабілітаційних рекомендацій, що створює додатковий психологічний тиск. Такі переживання можуть проявлятися у формі депресивних настроїв, апатії до тренувального процесу, роздратованості та втрати мотивації, що негативно впливає на відновлення фізичного стану та подальшу спортивну діяльність. Крім того, психологічний дискомфорт після травми може знижувати концентрацію уваги під час ігор, збільшувати ризик помилок та повторних ушкоджень, створюючи замкнене коло взаємного впливу фізичних і психічних факторів [4].

Поняття професійного вигорання у спорті визначає стан хронічної фізичної, емоційної та психологічної втоми, що виникає внаслідок тривалого впливу високих навантажень, психологічного тиску, соціальних обмежень та необхідності постійно демонструвати високі результати. Професійне вигорання проявляється зниженням мотивації, емоційним виснаженням, зниженням працездатності та зниженням задоволеності професійною діяльністю. Воно розвивається поступово і часто залишається непоміченим на ранніх етапах, проте з часом призводить до зниження ефективності тренувального процесу, збільшення ризику травм та погіршення психологічного стану спортсмена. У футболі вигорання може бути пов'язане з надмірним психологічним тиском результату, високою відповідальністю перед командою, клубом та вболівальниками, а також із соціальними обмеженнями, які зменшують можливості для відпочинку та особистого життя [8].

Профілактика травматизму та професійного вигорання є необхідною умовою стабільного розвитку спортивної кар'єри футболіста. Вона включає планування тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена, контроль обсягу та інтенсивності навантажень,

використання сучасних методів відновлення та профілактики травм, впровадження програм психологічного супроводу та розвитку стресостійкості, формування навичок саморегуляції та адаптації до стресових ситуацій. Соціальні та організаційні заходи профілактики передбачають створення позитивного психологічного клімату у команді, підтримку тренерського штабу та медичного персоналу, оптимізацію графіку змагань та забезпечення часу для відпочинку і відновлення.

Висновки до розділу 1

Спортивна кар'єра це довготривалий професійний процес діяльності спортсмена який не обмежується тренувальною і змагальною практикою. Вона має ключеві особливості такі як: рання спеціалізація та тривалий підготовчий період, колективний характер, високий рівень конкуренції та нестабільність професійного статусу, високий рівень публічності та медіавпливу.

Спортивна кар'єра футболіста є поетапним процесом, у межах якого відбувається послідовний розвиток фізичних можливостей, психологічних якостей і соціальної ролі спортсмена.

Розвиток спортивної кар'єри футболіста є результатом складної взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів. Внутрішні фактори включають біологічні, фізіологічні та психологічні характеристики спортсмена, зокрема фізичні можливості, рівень мотивації, саморегуляції та стресостійкості. Зовнішні фактори охоплюють соціальні, організаційні, матеріально-технічні й економічні умови професійної діяльності.

Отже, розвиток спортивної кар'єри футболіста слід розглядати як багатофакторний процес, у якому внутрішні й зовнішні чинники перебувають у постійній взаємодії.

Травми у професійному спорті, зокрема у футболі, мають не лише фізіологічні наслідки, а й значний психологічний вплив на спортсмена.

Профілактика травматизму та професійного вигорання включає планування тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена, контроль обсягу та інтенсивності навантажень, використання сучасних методів відновлення та профілактики травм, впровадження програм психологічного супроводу та розвитку стресостійкості, формування навичок саморегуляції та адаптації до стресових ситуацій.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: аналіз, систематизація та узагальнення літературних джерел

2.1.1. Аналіз літературних джерел по темі дипломної роботи.

Під час дослідження були використані літературні джерела, науково-методична література, інформація з мережі Інтернет щодо проблем розвитку та покращення спортивної кар'єри футболіста, профілактика травматизму та професійного вигорання у футболі.

Нами було проаналізовано 42 літературних джерела. Були вивчені питання щодо поняття та етапів спортивної кар'єри футболіста, фактори, що впливають на розвиток футбольної кар'єри, психологічні, фізичні та соціальні виклики у професійному спорті, ризики травматизму та професійного вигорання, етап професійного зростання, психологічний тиск, вплив зовнішніх факторів (тренери, клуб, медіа, фанати) на кар'єру футболіста.

2.1.2. Метод систематизації

Систематизація - це впорядкування набору інформації за певною структурою. Процес систематизації результатів наукового економічного дослідження полягає в приведенні зібраних і опрацьованих даних в послідовний науково-аргументований виклад. Результати наукового дослідження узагальнюються з метою перетворення їх у джерело інформації. Систематизовано етапи спортивної кар'єри футболіста.

2.1.3. Метод узагальнення

За своїм характером воно є логічною операцією, в результаті якої відбувається плавний перехід від одиничного випадку до загального, від менш спільного до більш узагальненого судження, оцінки, знання. В ході дослідження було узагальнено особливості спортивної кар'єри футболіста.

2.2. Організація та етапи дослідження

Відповідно до визначених завдань дослідження охоплювало чотири етапи.

I етап (вересень 2025 р.) включав вивчення спеціальної літератури, складання індивідуального плану роботи, написання вступу.

II етап (жовтень 2025 р.) написання першого і другого розділу робіт.

На III етапі (листопад 2025 – січень 2026 рр.) написання третього розділу, сформульовані висновки до першого та другого розділів.

На IV етапі (лютий 2026 – березень 2026 рр.) сформульовані висновки до третього розділу, оформлена бакалаврська робота, проводилася підготовка до захисту бакалаврської роботи.

РОЗДІЛ 3.

ПРОБЛЕМИ ТА ВИКЛИКИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ КАР'ЄРИ

3.1. Юнацький та молодіжний етап: адаптація та конкуренція

Юнацький та молодіжний періоди спортивної кар'єри є критично важливими етапами у формуванні футболіста, оскільки саме на цьому етапі відбувається закладання основ фізичної, технічної та психологічної підготовки, яка визначає потенціал подальшого професійного розвитку. Особливістю цього періоду є поєднання активного фізичного росту, розвитку координаційних та швидко-силових якостей, а також формування соціальних і психологічних компетенцій, необхідних для ефективної взаємодії в команді та досягнення високих спортивних результатів [22].

Юнацький період характеризується значною чутливістю організму до тренувальних навантажень, що обумовлює необхідність поступового збільшення інтенсивності та обсягу вправ із урахуванням індивідуальних фізіологічних особливостей. На цьому етапі важливе значення має розвиток базових технічних навичок та ігрового мислення, формування мотивації та відповідальності за результати власної діяльності. Молодіжний період супроводжується зростанням конкурентного навантаження, участю в турнірах високого рівня та активною взаємодією з тренерським складом і клубною структурою. Для спортсмена стає важливим не лише фізичне вдосконалення, а й розвиток психологічної стійкості, здатності до саморегуляції та адаптації до різних стресових ситуацій, зокрема пов'язаних із конкуренцією за місце в основному складі та очікуваннями тренерів і вболівальників [23].

Адаптація до тренувальних і змагальних навантажень у цей період є комплексним процесом, що передбачає гармонійне поєднання фізіологічної, психологічної та соціальної готовності спортсмена. Фізіологічна адаптація включає розвиток витривалості, сили, координації та швидкості, що

забезпечує здатність витримувати високі інтенсивності тренувань і матчів без надмірного перевантаження організму. Психологічна адаптація полягає у формуванні мотивації, стресостійкості та навичок концентрації уваги під час змагальної діяльності. Соціальна адаптація забезпечує здатність взаємодіяти з партнерами по команді, тренерами та іншими учасниками спортивного процесу, а також гармонійно поєднувати спортивну діяльність із навчанням і особистим життям [24].

Ранній спортивний відбір та конкуренція у футболі є важливими складовими формування майбутньої професійної кар'єри, проте вони пов'язані із численними проблемами, що впливають на фізичний та психологічний розвиток спортсмена. Спортивний відбір передбачає оцінку фізичних, технічних, тактичних та психологічних якостей молодих гравців і їх розподіл за рівнем підготовки та перспективністю. У цьому процесі спортсмен стикається з високою конкуренцією, необхідністю демонструвати максимальні результати у тренуваннях і змаганнях, а також постійною оцінкою з боку тренерів та керівництва клубу [25].

Конкуренція на ранніх етапах розвитку футбольної кар'єри формує додатковий психологічний тиск, оскільки успішність відбору часто визначає можливість подальшого розвитку в системі клубу або національних команд. Молоді футболісти можуть відчувати страх невдачі, переживати через порівняння з однолітками, а також переживати тривожність через можливу відсутність перспектив для професійного зростання. Такі фактори створюють високий рівень стресу і можуть призводити до зниження мотивації, втрати задоволеності тренувальним процесом та негативно впливати на емоційний стан [26].

Раннє спеціалізоване навчання, яке часто є невід'ємною складовою системи підготовки футболістів, також пов'язане з психологічними труднощами. Молоді спортсмени піддаються інтенсивним тренувальним навантаженням у вузькій спеціалізації, що може обмежувати розвиток загальної фізичної підготовки, моторики та координації. Психологічно рання

спеціалізація вимагає від спортсмена високого рівня самодисципліни, відповідальності та здатності справлятися з емоційним навантаженням, що не завжди відповідає віковим та індивідуальним особливостям підлітка. Це може призводити до розвитку тривожності, емоційного виснаження, зниження задоволеності спортивною діяльністю та формування страху помилки [27].

Формування кар'єрної мотивації у молодих футболістів значною мірою залежить від впливу тренерів та батьків, які визначають психологічний клімат, ставлення до спорту та прагнення досягати високих результатів. Тренер виступає ключовим фахівцем, який не лише організовує тренувальний процес і навантаження, а й формує цінності, ставлення до праці та спортивну етику. Ефективний тренер здатний мотивувати спортсмена, підтримувати його впевненість у власних силах, стимулювати прагнення до самовдосконалення та досягнення результатів, а також коригувати поведінку у складних ігрових та тренувальних ситуаціях. Через тренера молодий спортсмен отримує модель професійної поведінки, навички самоконтролю, стресостійкості та відповідальності за результати командної діяльності [28].

Батьки також відіграють важливу роль у формуванні мотивації, оскільки вони забезпечують емоційну підтримку, допомагають адаптуватися до вимог спортивного середовища та сприяють розвитку внутрішньої зацікавленості дитини до футболу. Позитивна батьківська підтримка, що проявляється у розумінні навантажень, заохоченні до навчання та спорту, сприяє розвитку впевненості у власних силах, формуванню внутрішньої мотивації та бажання досягати результатів через самостійні зусилля. Негативні практики, такі як надмірний контроль, тиск на результат або порівняння з іншими спортсменами, можуть знижувати мотивацію, провокувати страх невдачі та сприяти виникненню психологічного стресу [23].

Синергія впливу тренера та батьків забезпечує комплексну підтримку юного футболіста, спрямовану на розвиток як фізичних і технічних навичок, так і психологічної стійкості та внутрішньої мотивації. Усвідомлене поєднання педагогічної і психологічної підтримки з боку тренера та емоційної,

організаційної підтримки з боку батьків створює умови для ефективного розвитку спортивного потенціалу, формування відповідальності за кар'єру та адаптації до навантажень і змагальних умов. Такий підхід дозволяє юним футболістам закласти стабільну основу для подальшого професійного зростання та успішної реалізації на наступних етапах спортивної кар'єри.

3.2. Етап професійного зростання: навантаження, мотивація, психологічний тиск

Перехід до професійного спорту є одним із найважливіших і водночас найскладніших етапів кар'єри футболіста. Він позначається зміною статусу спортсмена, підвищенням вимог до рівня фізичної підготовки, технічної майстерності, тактичного мислення та психологічної стійкості. На цьому етапі футболісти стикаються з необхідністю доводити свою здатність конкурувати на високому рівні, адаптуватися до нових умов тренувань, підвищеного темпу ігрової діяльності та вимог професійного клубу. Перехід до професійного рівня супроводжується значним підвищенням інтенсивності і обсягу тренувальних навантажень, що вимагає від спортсмена високої фізичної витривалості, розвитку швидкісно-силових якостей та здатності швидко відновлюватися після навантажень.

Поряд із фізичними вимогами зростає і психологічне навантаження. Спортсмен стикається з високим рівнем конкуренції, необхідністю демонструвати стабільні результати на тренуваннях і змаганнях, страхом помилки та ризиком травм. Підвищується психологічний тиск з боку тренерів, клубу, вболівальників та засобів масової інформації, що потребує від футболіста сформованої стресостійкості, уміння контролювати емоції та підтримувати концентрацію під час ігрових ситуацій. Соціальні вимоги також змінюються: зростає потреба адаптації до нових колективів, зміни соціального

оточення та обмеження позаспортивних контактів через щільний графік тренувань та матчів [21].

Успішне подолання цього критичного етапу залежить від комплексної підготовки спортсмена, що включає фізичну, психологічну та соціальну адаптацію до високих навантажень. Фізична адаптація забезпечує стійкість організму до інтенсивних тренувань і змагань, психологічна допомагає зберігати мотивацію, концентрацію та емоційний баланс, а соціальна сприяє ефективній взаємодії з партнерами по команді, тренерами та іншими учасниками спортивного процесу. Комплексний підхід до адаптації на етапі переходу до професійного спорту є необхідною умовою стабільного розвитку кар'єри, попередження травматизму, запобігання професійному вигоранню та забезпечення високої ефективності спортивної діяльності на наступних етапах професійного зростання.

Період професійного зростання у кар'єрі футболіста характеризується високим рівнем конкуренції, коли успіхи чи невдачі спортсмена безпосередньо впливають на його кар'єрні перспективи, місце в команді та можливість участі у престижних змаганнях. У таких умовах підтримання внутрішньої мотивації стає ключовим фактором ефективності спортивної діяльності. Мотивація формується під впливом особистісних цінностей, прагнення досягати результатів, бажання самовдосконалюватися та отримувати визнання за досягнення. Спортсмену необхідно навчитися балансувати між зовнішньою мотивацією, що виникає через очікування тренерів, клубу, вболівальників та медіа, і внутрішньою, що визначається особистим прагненням розвивати власні навички та досягати спортивних цілей.

Одним із найбільш складних аспектів професійного футболу є психологічний тиск з боку клубу, медіа та вболівальників. Клуби очікують стабільних результатів і віддачі від гравців, що інколи призводить до збільшення тренувальних навантажень і обмеження часу на відновлення. Медіа формують суспільний дискурс, висвітлюючи успіхи та невдачі

спортсмена, що може провокувати переживання, тривожність та страх помилки. Вболівальники, демонструючи високий рівень зацікавленості та очікувань, створюють додаткове соціальне навантаження, яке може впливати на емоційний стан футболіста та його здатність концентруватися під час матчів [29].

Для ефективного підтримання мотивації та зменшення негативного впливу зовнішнього тиску важливо формувати навички саморегуляції, емоційного контролю, стресостійкості та психоемоційного відновлення. Підтримка з боку тренерського штабу та психологів, ефективне планування тренувальних і відновлювальних процесів, а також соціальна підтримка команди та родини дозволяють спортсмену зберігати високий рівень мотивації, знижувати негативні наслідки стресу та забезпечувати стабільну продуктивність. Уміння управляти власною мотивацією і психологічними ресурсами є необхідною умовою для успішного досягнення професійних цілей та продовження кар'єри на високому рівні [30].

Етап професійного зростання у кар'єрі футболіста характеризується значним збільшенням тренувальних і змагальних навантажень, високими вимогами до фізичної та технічної підготовки, а також постійним психологічним тиском з боку тренерів, клубу, медіа та вболівальників. Ці умови створюють підвищений ризик емоційного виснаження, яке проявляється у зниженні мотивації, втомі, зниженні концентрації уваги та працездатності, а також у втраті задоволеності спортивною діяльністю. Емоційне виснаження часто розвивається поступово, на початкових етапах проявляючись у втраті інтересу до тренувань, дратівливості та зниженні здатності до адаптації до нових ігрових і тренувальних завдань [31].

Особливо високий ризик виникає у футболістів, які піддаються надмірному тиску результату та постійному контролю з боку тренерського штабу і клубу, а також у тих, чия діяльність активно висвітлюється медіа. Соціальні чинники, такі як обмеження контактів поза спортом, поєднання спортивної діяльності з навчанням або особистим життям, також підсилюють

психоемоційне навантаження. Емоційне виснаження може провокувати розвиток тривожності, страху помилки, зниження самооцінки та підвищення ймовірності конфліктів із тренерами чи партнерами по команді [33].

Для зниження ризику емоційного виснаження важливим є впровадження системи психологічної підтримки, що включає розвиток стресостійкості, навичок саморегуляції, ефективного управління емоціями та концентрацією уваги. Підтримка тренерів, спортивних психологів та родини, оптимізація тренувальних і відновлювальних процесів, а також створення сприятливого соціального клімату у команді дозволяють спортсмену зберігати мотивацію, забезпечувати стабільну продуктивність і мінімізувати негативні наслідки психоемоційного навантаження [32].

Ефективне управління ризиком емоційного виснаження є ключовим чинником підтримання фізичної та психологічної готовності футболіста, забезпечення його високої результативності та довготривалості спортивної кар'єри.

3.3. Завершення спортивної кар'єри: соціальна адаптація та планування подальшого життя

Завершення активної спортивної діяльності у футболі є важливим етапом кар'єри, який має як нормативний, так і кризовий характер. З одного боку, це природний процес, пов'язаний із віковими фізіологічними змінами, зниженням швидкості відновлення після навантажень та досягненням максимальних спортивних результатів. З іншого боку, завершення кар'єри часто сприймається спортсменом як кризова подія, оскільки вона супроводжується необхідністю радикальної зміни способу життя, соціального статусу та щоденного ритму, до якого він звик протягом багатьох років [35].

Однією з основних психологічних проблем, що виникає на етапі завершення кар'єри, є втрата професійної ідентичності. Для футболістів, які

протягом тривалого часу визначали себе через спортивні досягнення та приналежність до команди, завершення кар'єри може супроводжуватися відчуттям втрати сенсу діяльності, низькою самооцінкою та тривожністю щодо майбутнього. Зниження соціального статусу, обмеження контактів із спортивним середовищем та зменшення уваги з боку клубу, медіа та вболівальників можуть посилювати почуття ізоляції та емоційної нестійкості [36].

Психологічні труднощі на цьому етапі включають тривожність, депресивні настрої, страх втрати соціальної значущості та невпевненість у власних життєвих перспективах. Багато спортсменів стикаються з труднощами адаптації до нового способу життя, необхідністю вибору нової професійної діяльності або планування кар'єри поза спортом. Важливим фактором успішної адаптації є наявність соціальної підтримки з боку родини, тренерів, психологів та колишніх партнерів по команді, а також готовність спортсмена до планування подальшого життя і розвитку нових професійних і особистих навичок [37].

Комплексна підтримка на етапі завершення кар'єри передбачає формування у спортсмена адекватної самооцінки, усвідомлення власних ресурсів та потенційних можливостей у нових сферах діяльності, розвиток навичок психологічної адаптації та планування життєвих стратегій. Такий підхід дозволяє пом'якшити негативний вплив втрати професійної ідентичності, забезпечує стабільність емоційного стану та сприяє успішній соціальній і професійній адаптації після завершення спортивної діяльності.

Завершення активної спортивної діяльності у футболі створює потребу у комплексній соціальній та професійній адаптації, оскільки спортсмен стикається з необхідністю радикальної зміни щоденного ритму, професійної ролі та соціального статусу. Соціальна адаптація передбачає збереження або налагодження нових соціальних контактів, інтеграцію у колективи поза спортивним середовищем, підтримку сімейних і дружніх стосунків, а також пошук нових джерел соціальної активності. Успішна соціальна адаптація

дозволяє зменшити емоційне напруження, попередити ізоляцію та формувати відчуття власної значущості у нових соціальних ролях [36].

Професійна адаптація пов'язана з пошуком та вибором нової сфери діяльності, що відповідає інтересам, здібностям і життєвим пріоритетам спортсмена. Для цього важливим є планування подальшої кар'єри поза спортом, яке включає оцінку власних ресурсів, професійних компетенцій і можливостей навчання або перекваліфікації. Ефективне планування дозволяє спортсмену сформувавши чітку стратегію розвитку, адаптувати свої навички та досвід, отримані у спорті, до нових умов, а також зберегти мотивацію до саморозвитку та досягнення нових цілей [11].

Психологічна підтримка на цьому етапі відіграє важливу роль у забезпеченні ефективної адаптації. Вона спрямована на розвиток впевненості у власних силах, усвідомлення власних досягнень та ресурсів, формування навичок саморегуляції та управління стресом, а також подолання страху перед невідомим. Успішна соціальна і професійна адаптація забезпечує плавний перехід до нових життєвих умов, підтримує психологічне благополуччя та сприяє реалізації особистого і професійного потенціалу спортсмена у нових сферах діяльності [12].

Період завершення спортивної кар'єри є критичним для футболіста, оскільки супроводжується не лише фізичною зміною ритму життя, а й значними психологічними та соціальними викликами. У цей час спортсмен стикається з втратою професійної ідентичності, зниженням соціального статусу, обмеженням контактів у спортивному середовищі та необхідністю адаптації до нового способу життя. Психологічна підтримка стає ключовим фактором, який забезпечує успішну адаптацію до цих змін, зменшує рівень тривожності, страху та емоційного стресу, а також сприяє формуванню реалістичної оцінки власних ресурсів і потенціалу.

Ефективна психологічна підтримка включає роботу зі спеціалістами з психології спорту, що допомагає спортсмену усвідомити свої досягнення, сформувавши нову систему цінностей і пріоритетів, розробити стратегії

подолання стресових ситуацій та навчитися саморегуляції емоційного стану. Важливою складовою підтримки є розвиток навичок планування майбутньої кар'єри поза спортом, визначення професійних інтересів та можливостей для перекваліфікації, що забезпечує відчуття контролю над життям і нову мотивацію до самореалізації [32].

Роль психологічної підтримки також полягає у створенні умов для соціальної інтеграції спортсмена в нове середовище, підтримки адаптації до сімейного та професійного життя, а також у запобіганні ризику депресивних станів і хронічного стресу. Психологічна допомога дозволяє зменшити негативний вплив втрати спортивної ідентичності, зберегти емоційне благополуччя та забезпечити плавний перехід до нових життєвих ролей[34].

Отже, системне використання психологічної підтримки у період завершення кар'єри сприяє ефективній соціальній та професійній адаптації, збереженню високої мотивації та розвитку нових компетенцій, що є необхідними для успішної реалізації спортсмена після завершення професійної діяльності.

3.4. Вплив зовнішніх факторів (тренери, клуб, медіа, фанати) на кар'єру футболіста

Кар'єрний розвиток футболіста значною мірою визначається якістю тренерського впливу та організаційною структурою клубу. Тренерський стиль, який включає методи керівництва, систему комунікації, мотиваційні підходи та індивідуальну увагу до спортсмена, впливає на формування технічних і тактичних навичок, психологічну стійкість та мотивацію до професійного зростання. Ефективний тренер не лише передає професійні знання та навички, а й створює умови для самостійного прийняття рішень, розвитку критичного мислення, стресостійкості та здатності адаптуватися до змагальних і тренувальних ситуацій. Тренерський стиль, що поєднує підтримку,

конструктивну критику та стимулювання особистої відповідальності, сприяє формуванню внутрішньої мотивації спортсмена та забезпечує стабільний прогрес на всіх етапах кар'єри [38].

Важливу роль у розвитку кар'єри футболіста відіграє футбольний клуб та його менеджмент. Організаційна підтримка, планування тренувального процесу, участь у змаганнях, забезпечення медичного супроводу та психологічної підтримки формують середовище, в якому спортсмен може реалізувати свій потенціал. Клуби, що впроваджують системний підхід до підготовки гравців, визначають чіткі кар'єрні траєкторії, забезпечують розвиток фізичних, технічних та психологічних компетенцій, а також підтримують соціальну адаптацію та планування кар'єри поза спортом. Менеджмент клубу, включаючи спортивного директора, медичний і тренерський персонал, забезпечує комплексну координацію процесів підготовки, відновлення та участі у змаганнях, що дозволяє зменшити ризики травматизму та вигорання, підтримувати мотивацію та оптимізувати професійний розвиток гравця [39].

У сучасному професійному футболі медіапростір виступає потужним чинником психологічного тиску на спортсмена. Постійне висвітлення результатів матчів, аналіз ігор, коментарі журналістів та експертів формують суспільний дискурс, що впливає на самооцінку і психологічний стан футболіста. Особливо відчутним тиск стає під час критичних моментів, таких як серія поразок команди або помилки гравця у ключових матчах. Наприклад, якщо медіа акцентують увагу на пропущених голах воротаря або невдалих діях нападника, це може підвищувати рівень тривожності, формувати страх помилки та негативно впливати на концентрацію під час наступних матчів [40].

Велике значення має також вплив уболівальників і громадської думки. Емоційна підтримка або критика з боку фанатів здатна істотно підсилити психологічний тиск. Так, негативні відгуки у соціальних мережах, обурення на трибунах або публічні заклики до зміни складу команди можуть призводити до почуття невпевненості, стресу та демотивації. Водночас позитивна

підтримка уболівальників, наприклад, хвилі оплесків після забитого голу або підтримка у складних ігрових ситуаціях, стимулює мотивацію, підвищує емоційний тонус і впливає на готовність до високих навантажень [41].

Приклади впливу громадської думки можна спостерігати на міжнародних турнірах. Наприклад, у матчах чемпіонату світу або Євро критика у ЗМІ щодо гри ключових гравців часто призводить до зростання психоемоційного навантаження, а підтримка вболівальників на трибунах чи у соцмережах допомагає зменшити стрес і підвищити впевненість у власних силах. Аналогічно, у клубних чемпіонатах постійна увага фанатів та коментарі в медіа впливають на мотивацію футболістів, змушуючи адаптуватися до суспільних очікувань, що є додатковим чинником розвитку психологічної стійкості [42].

Зовнішні фактори відіграють двоїсту роль у формуванні кар'єри футболіста, виступаючи як джерела ресурсів для розвитку, так і потенційні ризики, здатні ускладнити або навіть загальмувати професійне зростання. До ресурсів належать підтримка тренерського складу, організаційні можливості клубу, доступ до якісної медичної допомоги та фізіотерапії, фінансова стабільність, наявність сучасної матеріально-технічної бази, соціальна підтримка родини та фанатів. Ці фактори забезпечують оптимальні умови для розвитку технічних, фізичних і психологічних компетенцій, стимулюють мотивацію спортсмена та сприяють стабільності кар'єри [41].

Водночас ті самі фактори можуть стати джерелом ризику, якщо їхнє управління є неефективним або носить негативний характер. Наприклад, надмірний контроль і вимоги з боку тренера, високий рівень очікувань клубу, критика у медіа, тиск уболівальників, фінансова нестабільність або конфлікти у колективі можуть провокувати стрес, емоційне виснаження, зниження мотивації та навіть передчасне завершення кар'єри. Соціальні чинники, такі як обмеженість спілкування поза спортом чи конфлікти з родиною, також можуть впливати на психоемоційний стан спортсмена і його здатність ефективно виконувати тренувальні та змагальні завдання [41].

Важливим аспектом управління зовнішніми факторами є їхнє усвідомлене використання спортсменом та тренерським штабом. Наприклад, тренер може створювати підтримуючий клімат у команді, мотивувати гравця конструктивними методами та враховувати індивідуальні потреби, тим самим зменшуючи ризики стресу і вигорання. Клуб і менеджмент можуть забезпечувати належну матеріально-технічну базу, організовувати медичний супровід, створювати програми психологічної підтримки та планування кар'єри після завершення активної діяльності. Соціальна підтримка родини та фанатів, навпаки, виступає ресурсом підвищення емоційного тону та мотивації, якщо вона є конструктивною і позитивною [40].

Узагальнюючи, зовнішні фактори є одночасно ресурсом і ризиком спортивної кар'єри футболіста. Їхнє правильне використання та управління дозволяє оптимізувати фізичну і психологічну готовність, підвищити ефективність спортивної діяльності та забезпечити стабільне і довготривале професійне зростання, тоді як ігнорування або неправильна взаємодія з цими факторами підвищує ймовірність травматизму, психологічного вигорання та передчасного завершення кар'єри.

Висновки до розділу 3

Аналіз проблем та викликів на різних етапах спортивної кар'єри показав, що професійний розвиток спортсмена супроводжується низкою труднощів, які змінюються залежно від віку, рівня підготовленості та стадії кар'єрного шляху.

Основні виклики юнацького та молодіжного періодів спортивної кар'єри є адаптація до систематичних тренувань, поєднання спортивної діяльності з навчанням, формування мотивації та подолання перших невдач. У цей період важливе значення мають підтримка тренера, батьків та створення сприятливих умов для гармонійного розвитку особистості спортсмена. З зростанням тренувальних і змагальних навантажень, високою конкуренцією за місце в

команді, ризиком травматизму та необхідністю підтримувати стабільні спортивні результати. Значного впливу набувають психологічні фактори, зокрема стрес, емоційне вигорання та відповідальність за власні досягнення.

На етапі професійного зростання спортсмен стикається з необхідністю підтримання високого рівня фізичної та психологічної готовності, подолання наслідків травм, збереження мотивації та адаптації до підвищених вимог професійного спорту. Важливими стають питання фінансової стабільності, медичного забезпечення та соціальної підтримки.

Завершальний етап спортивної кар'єри пов'язаний із труднощами професійної переорієнтації, зміною соціального статусу, пошуком нових сфер самореалізації та адаптацією до життя після завершення активної спортивної діяльності. Відсутність належної підготовки до завершення кар'єри може негативно впливати на психологічний стан спортсмена та його подальшу професійну діяльність.

Таким чином, проблеми та виклики на різних етапах спортивної кар'єри мають комплексний характер і потребують системного підходу до їх вирішення. Ефективна підтримка спортсменів повинна включати фізичний, психологічний, соціальний та освітній супровід, що сприятиме успішному проходженню всіх етапів кар'єри та забезпеченню їхньої подальшої самореалізації після завершення спортивної діяльності.

ВИСНОВКИ

1. Спортивна кар'єра футболіста є тривалим і складним процесом професійного становлення, який охоплює декілька взаємопов'язаних етапів: початкову спортивну підготовку, спеціалізоване вдосконалення, професійну діяльність та завершення кар'єри. На кожному з цих етапів спортсмен стикається з низкою специфічних проблем і викликів, що впливають на його фізичний, психологічний та соціальний розвиток.

2. Юнацький та молодіжний періоди спортивної кар'єри характеризуються такими основними викликами: адаптація до тренувального процесу, формування мотивації до занять спортом, поєднання спортивної діяльності з навчанням та ризик передчасного відбору перспективних спортсменів. Важливу роль відіграють підтримка сім'ї, кваліфікована робота тренерів та створення сприятливого середовища для розвитку юного футболіста. Зростають фізичні і психологічні навантаження, висока конкуренція за місце в команді, ризик виникнення травм. У цей період особливого значення набувають розвиток стресостійкості, дисципліни та здатності ефективно відновлюватися після навантажень.

3. На професійному етапі кар'єри футболісти стикаються з підвищеним тиском з боку тренерів, керівництва клубів, уболівальників і засобів масової інформації. До основних проблем належать необхідність підтримання високої спортивної форми, конкуренція за контрактні умови, часті переїзди, ризик професійного вигорання та наслідки спортивних травм.

4. Завершення спортивної кар'єри є одним із найскладніших періодів у житті спортсмена. Воно супроводжується необхідністю професійної переорієнтації, адаптації до нового способу життя, пошуку джерел доходу та подолання психологічних труднощів, пов'язаних із втратою статусу професійного спортсмена.

5. Успішність спортивної кар'єри футболіста залежить не лише від рівня фізичної та технічної підготовленості, а й від здатності долати виклики на різних етапах професійного розвитку. Комплексна підтримка спортсмена, що включає медичний, психологічний, педагогічний та соціальний супровід, є важливою умовою ефективного розвитку кар'єри та успішної адаптації після її завершення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гладких О. С. Проблеми соціальної адаптації спортсменів високої кваліфікації після завершення спортивної кар'єри: магістерська робота. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2022. 84 с. URL: <http://eir.zntu.edu.ua/handle/123456789/12185>
2. Дяченко А., Вей Б. Теоретико-методичні засади програмного забезпечення фізичної підготовки футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2023. DOI: 10.28925/2664-2069.2023.28.
3. Лобасюк В. Теоретико-методичні аспекти диференційованої фізичної підготовки футболістів. *Молода спортивна наука України*. 2008. Вип. 12. Т. 1. С. 177–180.
4. Платонов В. М. Сучасна сиситема спортивного тренування: підручник. Київ.: Перша друкарня, 2021. 672 с. іл. ISBN 978-966-2419-33-7.
5. Приймак М.М. Особливості соціальної адаптації спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри. *Sport Science Spectrum*. 2025. DOI: 10.32782/spectrum/2025-1-11.
6. Приймак М. М. Соціальна адаптація спортсменів: етапи, виклики та механізми. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2025. DOI: 10.32782/olimpspu/2025.3.20.
7. Саварин С. С. Соціальна адаптація спортсменів після завершення спортивної кар'єри: кваліфікаційна робота. Тернопіль: ЗУНУ, 2023. 42 с. URL: <https://dspace.wunu.edu.ua/handle/316497/55581>
8. Соломонко В. В., Соломонко О. В., Соломонко А. О. *Теоретико-методичні аспекти підготовки футболістів*. Львів, 2013. 91 с.
9. Хоміщевич Д. Фізична підготовка футболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. DOI: 10.15391/sns.v.2021-6.011.

10. Alberto García Santamaría та ін. *The Transition Process to Elite in Team Sports: Soccer and Basketball. A Systematic Review*. Journal of Sport and Health Research. 2022. DOI: 10.58727/jshr.88897.
11. Afonso P., Forte P., Branquinho L., et al. Shaping training load, technical-tactical behaviour, and well-being in football: a systematic review. *Sports*. 2025. Vol. 13(8):244. DOI: 10.3390/sports13080244
12. Barth M., Schlesinger T., Pitsch W. Is Professional Soccer a Risk for Their “Lives Afterwards”? A Social-Sciences-Based Examination of Retired Professional Soccer Players from a Long-Term Perspective. *Journal of Risk and Financial Management*. 2022. Vol. 15(12). 609. URL: <https://doi.org/10.3390/jrfm15120609>
13. Beal R., Chalkiadakis G., Norman T. J. Optimising game tactics for football arXiv preprint. 2020. URL: <https://arxiv.org/abs/2003.10294>
14. Blackett A. D., Evans A. B., Piggott D. “They have to toe the line”: a Foucauldian analysis of the socialisation of former elite athletes into academy coaching roles. *Sports Coaching Review*. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1080/21640629.2018.1436502>
15. Choi J., Kim H.-D. Sustainable Careers of Athletes: Themes and Concepts Regarding Transition Theories Involving Athletes. *Sustainability*. 2021. Vol. 13(9). DOI: 10.3390/su13094824.
16. Cushion C. J., Jones R. L. A Bourdieusian analysis of cultural reproduction: socialisation and the ‘hidden curriculum’ in professional football. *Sport, Education and Society*. 2012. Vol. 19(3). P. 276–298. DOI: <https://doi.org/10.1080/13573322.2012.666966>
17. Dowling C. et al. Developing individuals whilst managing teams: perspectives of under 21 coaches within English Premier League football. *Soccer and Society*. 2018. P. 1135–1150. DOI: <https://doi.org/10.1080/14660970.2018.1432381>
18. Ford P. R., Ward P., Hodges N. J., Williams A. M. The developmental activities

engaged in by elite youth soccer players who progressed to professional status compared to those who did not. *Psychology of Sport and Exercise*. 2012.

19. Gledhill A., Harwood C., Forsdyke D. Psychosocial factors associated with talent development in football: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*. 2017. Vol. 31. P. 93–112. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.04.002>

20. Gullich A. Selection, de-selection and progression in German football talent promotion. *European Journal of Sport Science*. 2014. Vol. 14(6). P. 530–537. DOI: <https://doi.org/10.1080/17461391.2013.858371>

21. Hamzah N., Abd Karim Z., Yaakop N., Akbar A., Low Fook Lee J. Key factors influencing talent development in youth football: A systematic literature review. *RETOS*. 2023. Vol. 62. DOI: <https://doi.org/10.47197/retos.v62.109470>

22. Harris J. The football star: celebrity, culture and consumption in the English Premier League. Occhino J., Mallett C., Rynne S. Dynamic social networks in high performance football coaching. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2013. Vol. 18(1). P. 90–102. DOI: <https://doi.org/10.1080/17408989.2011.631003>

23. Heidari J., Pelka M., Beckmann J., Kellmann M. A practitioner's perspective on psychological issues in football. *Technical University of Munich, Sport Psychology*. 2018. Available at: <https://portal.fis.tum.de/en/publications/a-practitioners-perspective-on-psychological-issues-in-football/> (accessed: 13.06.2026).

24. Khomytsevych D. Y. Physical preparation of football players at the stage of preliminary basic training. *Rehabilitation and Recreation*. 2021. No. 9. P. 120–125. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.15>

25. Koval S. S. The relationship between motor abilities and technical-tactical actions of young football players aged 12–14 years. *Actual Problems of Physical Education of Different Population Groups*. 2017. URL: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/167132>

26. Kristiansen E., Ivarsson A., Solstad B. E., Roberts G. C. Motivational processes affecting the perception of organizational and media stressors among

professional football players: a longitudinal mixed methods research study. *Psychology of Sport and Exercise*. 2019. Vol. 43. P. 172–182. DOI: 10.1016/j.psychsport.2019.02.009.

27. Kujala U. M., Orava S., et al. Retirement of professional soccer players – A systematic review from social sciences perspectives. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2021. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33295256/>

28. Mills A., Butt J., Maynard I., Harwood C. Identifying factors perceived to influence the development of elite youth football academy players. *Journal of Sports Sciences*. 2012. Vol. 30(15). P. 1593–1604. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.710753>

29. Nakonechnyi R., Khimenes K., Svistelnik I. Organization of competitive practice of young football players in Ukraine and Poland at the current stage of development. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.16>

30. Nikolaienko V. V., Kostenko Y. V., Vorobiov M. I. Individual-differentiated system of building the training process at the stages of long-term training of young football players. *Rehabilitation and Recreation*. 2025. Vol. 19(1). DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2025.19.1.20>

31. Nikolaienko V. V., Maksymchuk B. Cycles of training sessions and competitions of youth football players. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*. 2021. Vol. 13(2). P. 423–441. DOI: <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/429>

32. Nash C., Mallett C. Effective coaching in football. *Football Psychology: From Theory to Practice* (Routledge). 2019. P. 101–116. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781315268248-9>

33. Osadets M. M., Kanivets T. M., Fesun H. S. Психологічний супровід спортсменів-футболістів як невід’ємний компонент тренувального процесу. *Наукові записки НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 4К(132). С. 31–35. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.4К(132).31.

34. Reilly T., Williams A. M. *Science and Soccer*. London: Routledge, 2003. 288 p.
35. Sarmiento H., Anguera M. T., Pereira A., Araújo D. Talent Identification and Development in Male Football: A Systematic Review. *Sports Medicine*. 2018.
36. Savarov P. R. Ресоціалізація професійного спортсмена після завершення спортивної кар'єри: кваліфікаційна робота. Київ, 2022. URL: <https://ir.library.knu.ua/entities/publication/5548904f-f0e7-4f8e-9620-6f849a6df46e>
37. Serhiyenko L. P. *Дитячо-юнацький спорт: теоретичні і практичні проблеми сучасного етапу розвитку*. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 4(42). С. 54–64. DOI: <https://doi.org/10.15391/snsv.2014-4.011>
38. Sarmiento, H., Frontini, R., Marques, A. et al. (2021) *Depressive Symptoms and Burnout in Football Players: A Systematic Review* *Brain Sciences*, 11(10), 1351. DOI: <https://doi.org/10.3390/brainsci11101351>
39. Teixeira J. E., Forte P., Ferraz R., et al. Monitoring accumulated training and match load in football: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18(8). DOI: [10.3390/ijerph18083906](https://doi.org/10.3390/ijerph18083906).
40. Vaeyens R., Lenoir M., Williams A. M., Philippaerts R. M. Talent identification and development programmes in sport: current models and future directions. *Sports Medicine*. 2008. Vol. 38(9). P. 703–714. DOI: <https://doi.org/10.2165/00007256-200838090-00005>
41. Válková H. A Theory of Transition in Sports Career. *Studia Sportiva*. 2017. Vol. 11(1). DOI: [10.5817/StS2017-1-38](https://doi.org/10.5817/StS2017-1-38).
42. Vojtenko S., Perelytsia M. Дослідження стресостійкості футболістів різної кваліфікації. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2024. №17(36). С. 180–189. DOI: [10.31652/2071-5285-2024-17\(36\)-180-189](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17(36)-180-189).