



ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-103>

УДК 796.071.2:37.035

ОСВІТА ЯК КЛЮЧОВИЙ ФАКТОР СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ

Приймак М.М. ^{ABCDE}

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

Приймак Марія Михайлівна

Pryimak Mariia Mykhailivna

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, 03150, Україна

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Fizkultury Street, 1, 03150, Ukraine

e-mail: prymak@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0003-3249-9902>

Внесок автора: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; D – збір коштів.

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; D – Funds

Анотація.

Спортивна кар'єра, будучи динамічним і багатогранним процесом, має обмежену тривалість, що актуалізує проблему успішної соціальної адаптації спортсменів до життя після її завершення. Перехід до постспортивної життєдіяльності супроводжується значними психологічними, соціальними та економічними викликами. Успішна адаптація є комплексним процесом, на шляху якого постають численні перешкоди: перевтома, дефіцит часу, психологічний стрес, вигорання та нехтування освітою на користь спорту. Наукові джерела підтверджують, що освіта є ключовим інструментом соціалізації та адаптації спортсменів і сприяє формуванню системи цінностей, творчого потенціалу, професіоналізму, мотивації та мобільності.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та визначення ролі різних форм освіти в процесі соціальної адаптації спортсменів на різних етапах їхньої спортивної кар'єри. Методологія включає аналіз наукової літератури, систематизацію даних, порівняння та узагальнення переваг і недоліків різних освітніх моделей, зокрема очної, заочної, дистанційної, дуальної та самоосвіти. **Гіпотеза** полягає в тому, що для кожного етапу спортивної кар'єри є найбільш ефективною та форма освіти, яка сприяє успішній соціальній адаптації спортсмена.

Отримані результати демонструють, що на початкових етапах кар'єри найбільш ефективною є денна форма навчання, яка сприяє соціалізації. На піку спортивної активності доцільними є заочна та дистанційна форми, які забезпечують гнучкість в процесі навчання. На етапі завершення кар'єри ключову роль відіграють дуальна освіта та самоосвіта, що допомагають спортсменам набути потрібних знань організаційних та підприємницьких навичок, створюючи умови для переходу до нової професійної діяльності. **Висновки** дослідження підкреслюють, що успішна адаптація вимагає поєднання фізичної підготовки, психологічної стійкості та освітньої діяльності, а ефективне управління кар'єрою слід розглядати як цілісну систему. Запропоновано розробку програм психолого-педагогічного супроводу для формування у спортсменів певної системи знань, критичного мислення, проактивності та комунікаційних навичок, що є вирішальними для їхньої майбутньої професійної діяльності.

Ключові слова: спортивна кар'єра, освіта, соціальна адаптація, спортсмени.

EDUCATION AS A KEY FACTOR IN ATHLETES' SOCIAL ADAPTATION AT DIFFERENT STAGES OF THEIR SPORTS CAREER

Annotation

A sports career, being a dynamic and multifaceted process, has a limited duration, which raises the issue of successful social adaptation of athletes to life after its completion. The transition to post-sports life is accompanied by significant psychological, social, and economic challenges. Successful adaptation is a complex process with numerous obstacles: overwork, lack of time, psychological stress, burnout, and neglecting education in favor of sports. Academic sources confirm that education is a key tool for the socialization and adaptation of athletes, contributing to the formation of a system of values, creative potential, professionalism, motivation, and mobility.

The purpose of this study is to provide a theoretical basis and determine the role of different forms of education in the process of athletes' social adaptation at various stages of their sports careers. The methodology includes an analysis of academic literature, data systematization, comparison, and generalization of the advantages and disadvantages of various educational models, including full-time, part-time, distance, dual, and self-education. The research hypothesis is that for each stage of a sports career, there is a most effective form of education that contributes to the successful social adaptation of an athlete.

The results show that in the initial stages of a career, full-time education is most effective as it promotes socialization. At the peak of sports activity, part-time and distance learning are advisable, as they provide flexibility in the learning process. At the career-ending stage, dual education and self-education play a key role, helping athletes acquire the necessary organizational and entrepreneurial skills and creating conditions for transitioning to a new professional activity. The study's conclusions emphasize that successful adaptation requires a combination of physical training, psychological resilience, and educational activities, and effective career management should be viewed as a holistic system. The development of psycho-pedagogical support programs is proposed to help athletes form a certain system of knowledge, critical thinking, proactivity, and communication skills, which are crucial for their future professional activity.

Keywords: sports career, education, social adaptation, athletes.

Вступ

Спортивна кар'єра є динамічним і багатограним процесом, що вимагає від спортсмена повної віддачі та концентрації. Однак її тривалість є обмеженою, що ставить перед спортсменами та суспільством важливе завдання – забезпечити їхню успішну адаптацію до повноцінного життя після завершення активної спортивної діяльності [1, 2]. Ця проблематика є актуальною, оскільки перехід до постспортивної життєдіяльності часто супроводжується значними психологічними, соціальними та економічними викликами [3, 4, 5].

Успішна спортивна кар'єра є результатом взаємодії численних факторів, серед яких ключове місце займає освіта [6]. Освітній процес, що супроводжує спортсмена протягом його життя, відіграє вирішальну роль у формуванні його особистості, розвитку соціальних навичок та підготовці до життя поза спортом вищих до-

сягнень. Аналіз наукових джерел підтверджує, що освіта є важливим інструментом соціалізації та адаптації спортсменів [7, 8]. Вона формує світогляд, систему цінностей, творчий потенціал, професіоналізм, мотивацію та мобільність, що є основою для виконання соціальних функцій поза спортом. Високий рівень самоусвідомлення, що формується зокрема через освіту, дозволяє спортсменам краще орієнтуватися в різних ситуаціях, контролювати емоційний стан, аналізувати успіхи та невдачі, що є критично важливим для прийняття обґрунтованих рішень [9]. Важливою є і підтримка з боку родини, яка, як показало дослідження Kovács et al., відіграє значну роль в академічних та спортивних досягненнях [10].

У дослідженнях Cartigny et al. [11] розглядається три основні шляхи розвитку кар'єри спортсменів: спортивний шлях,

де спортсмен зосереджується виключно на спорті; освітній/професійний шлях, де пріоритет надається освіті; та шлях подвійної кар'єри (Dual Career, DC), де спортсмен успішно поєднує спорт з освітою, що сприяє гармонійному розвитку та легшій адаптації. Дослідження Robnik et al. [1] щодо словенських олімпійських атлетів підкреслює, що освіта та фінансова підтримка в рамках DC є важливими для якісного переходу. Водночас автори зазначають, що навіть належний рівень освіти не завжди гарантує успішне працевлаштування. Окремо вивчається адаптація жінок-спортсменок, які стикаються з додатковими бар'єрами, гендерними стереотипами, що ускладнюють їхній перехід до нової кар'єри [12].

Спорт є не лише фізичною, а й важливою соціальною діяльністю. Професійна діяльність вимагає від спортсмена вміння працювати в команді [13], а здатність

до співпраці та взаємодопомоги є важливим аспектом успішної інтеграції в суспільство. Формування соціальної компетентності (соціальна мобільність, комунікативні та пізнавальні компоненти) є обов'язковою умовою для адаптації та успішної професійної діяльності [14]. Arif Pambudi у своїх дослідженнях [15] акцентує, що соціальна підтримка є ключовим предиктором мотивації досягнень спортсменів.

Перехід до організаційно-управлінської діяльності та підприємництва є одним з популярних шляхів для багатьох колишніх спортсменів. Стаття Vidal-Vilaplana, González-Serrano & Crespo-Hervàs [16] присвячена дослідженню підприємницьких намірів елітних спортсменів. Автори виявили, що спортсмени розвивають цінні підприємницькі навички, такі як стійкість (resilience), проактивність (proactivity) та креативність (creativity). Дослідження на вибірці з 200 іспанських елітних атлетів показало, що ці спортсмени відчувають високий рівень розвитку цих навичок. Особливо важливими для формування підприємницьких намірів виявилися стійкість і креативність, що підкреслює, як досвід спортсменів у подоланні труднощів безпосередньо впливає на їхню готовність до підприємницької діяльності. Розвиток цих навичок, включаючи критичне мислення, комунікацію та співпрацю, є важливим для майбутнього працевлаштування [17].

Успішна адаптація спортсмена – це комплексний процес, який стикається з низкою перешкод. Закінчення спортивної кар'єри може призвести до психологічного стресу, вигорання та проблем з фізичним та ментальним здоров'ям [4, 18]. Дослідження Trigueros et al. [6] підтверджує, що психологічне благополуччя впливає на стійкість спортсменів. Oros and Hanțiu у своїх дослідженнях щодо румунських атлетів виявили, що спортсмени вищого ешелону схильні надавати

пріоритет спортивній кар'єрі, нехтуючи освітою. На це часто впливає позиція тренерів, які заохочують зосереджуватись лише на спорті. Крім того, порушення балансу між роботою та особистим життям, є актуальним викликом для колишніх спортсменів [19]. Роботи М.М. Приймак, зокрема, підкреслюють важливість соціально-психологічної адаптації та управлінських стратегій на різних етапах кар'єри [3, 8]. Однак, більшість цих досліджень зосереджені на окремих аспектах, таких як фізична підготовка чи психологічна стійкість, і не завжди демонструють комплексне бачення ролі освіти в цьому процесі.

Ефективне управління спортивною кар'єрою є запорукою успішної адаптації [20]. Дослідження Samuel et al. [21] пропонує метамодель адаптації до змін у спорті, яка може бути застосована для аналізу та підтримки спортсменів у перехідні періоди. Освіта є дієвим інструментом для соціальної адаптації, і різні її форми – денна, заочна, дистанційна, дуальна – можуть бути адаптовані до потреб спортсменів різних вікових груп [22]. Дослідження Hong H. J. та Minikin B. [23] показує важливість програм допомоги спортсменам, що надають освітні стипендії та координовану професійну підготовку. Наставництво та створення мережі підтримки також є важливими елементами для успішного переходу [20].

Таким чином, постає невирішена проблема – відсутність цілісного теоретичного обґрунтування ролі освіти як інструменту соціальної адаптації спортсмена на всіх етапах його кар'єри, а також необхідність розробки ефективних освітніх моделей, що відповідатимуть потребам спортсменів.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та визначенні ролі різних форм освіти в процесі соціальної адаптації спортсменів на різних етапах їхньої спортивної кар'єри. Це включає аналіз переваг і недоліків

кожної форми освіти, а також їх впливу на розвиток соціальних навичок та особистісних якостей, необхідних для успішної інтеграції в суспільство як під час, так і після завершення спортивної діяльності.

Гіпотеза. Ми припускаємо, що кожному етапу спортивної кар'єри відповідає та найбільш ефективна форма освіти, яка сприяє успішній соціальній адаптації спортсмена.

Результати

Соціальна адаптація спортсмена на різних етапах його кар'єри значною мірою залежить від форми освіти, яку він отримує. Комплексний підхід до освіти, що враховує індивідуальні потреби й особливості спортсмена, сприяє успішній адаптації як у спортивній діяльності, так і в повсякденному житті після її завершення.

Дослідження показало, що ключовим фактором для успішної соціальної адаптації спортсменів є інтеграція освітнього процесу в спортивну кар'єру. Наявність якісної освіти та гнучких форм навчання значно полегшує перехід до постспортивного життя, допомагає подолати психологічні та соціальні виклики, пов'язані із завершенням професійної діяльності. Успішна соціальна адаптація залежить не тільки від освітніх можливостей, а й від соціальної підтримки. Наявність підтримки з боку тренерів, родини та соціального оточення є важливою умовою для збереження емоційної рівноваги, мотивації та досягнення нових життєвих цілей.

Для досягнення мети дослідження та підтвердження висунутої гіпотези було проведено аналіз різних освітніх моделей. Цей аналіз дозволяє продемонструвати, як саме цілісний підхід до поєднання спорту та навчання може сприяти успішній адаптації спортсменів у постспортивному житті. Результати, які ілюструють переваги та недоліки кожної форми освіти, від денної до самоосвіти, систе-

мативовано в таблиці 1. Ці дані є ключовими для розуміння того, як освітні інструменти можуть сприяти формуванню світогляду, критичного мислення, проактивності та інших навичок, необхідних для успішної інтеграції спортсмена в суспільство.

На основі систематизованого аналізу, представленого в таблиці 1, ми можемо перейти до детального розгляду впливу кожної з форм освіти на соціальну адаптацію спортсмена. Далі ми проаналізуємо, як денна, заочна, дистанційна, дуальна форми навчання та самоосвіта сприяють формуванню необхідних навичок на різних етапах спортивної кар'єри – від початкового до її завершення.

Розглянемо вплив різних форм освіти на соціальну адаптацію спортсмена, залежно від етапу його спортивної кар'єри.

Очна форма навчання являє собою систему, що включає різні види теоретичних і тренувальних вправ, які проводяться упродовж дня. Це може бути як лекційні, так і практичні заняття, спрямовані на отримання знань та розвиток спеціалізованих навичок. Основною метою такого навчання є не тільки отримання знань зі своєї спеціальності, але і формування соціальних навичок, необхідних для успішної кар'єри в спорті. Заняття за очною формою навчання дають змогу спортсмену перебувати в оточенні однолітків, що

підвищує можливість спілкування і взаємодії. Це особливо важливо для дітей-спортсменів (від 5 до 17 років) на етапі дитячо-юнацького спорту, оскільки вона забезпечує:

- структурований графік – денна форма дає змогу дітям розвивати навички тайм-менеджменту, оскільки вони навчаються поєднувати тренування з навчанням;
- соціальні зв'язки – навчання в класі сприяє формуванню дружніх стосунків [24]. Участь у проєктах, групових завданнях чи змаганнях у межах навчального процесу дає змогу розвивати комунікативні навички, вміння слухати та враховувати думки інших, що

Таблиця 1

Переваги та недоліки різних форм освіти

Форма освіти	Переваги	Недоліки
Очна	1. Фіксована локація та чітко структурований розклад. 2. Максимальна інтеграція в соціальне середовище завдяки постійній комунікації. 3. Визначений розпорядок дня, що сприяє дисципліні. 4. Зручність засвоєння матеріалу завдяки безпосередній взаємодії з викладачем.	1. Можливі труднощі для здобувачів-спортсменів через необхідність поєднання навчання з тренувальним процесом. 2. Розклад занять, який не враховує індивідуальні особливості, може обмежувати академічну успішність. 3. Вища вартість навчання порівняно з іншими формами. 4. Відсутність гнучкості.
Заочна	1. Фіксовані періоди для аудиторних занять. 2. Нижча вартість навчання порівняно з очною формою. 3. Можливість навчатися в будь-якому віці.	1. Відсутність студентського життя. 2. Обмежена кількість практичних занять. 3. Прискорений навчальний процес. 4. Великий обсяг самостійної роботи.
Дистанційна	1. Гнучкий графік без прив'язки до місця та часу, що вимагає дотримання дедлайнів. 2. Можливість навчання для великої кількості слухачів одночасно. 3. Можливість доступу до навчальних матеріалів онлайн 24/7.	1. Мінімальна соціальна взаємодія, що обмежує інтеграцію в соціум. 2. Теоретична складова переважає над практичною, що призводить до низького рівня формування навичок. 3. Необхідність самоорганізації та самоконтролю.
Дуальна	1. Здобуття практичного досвіду безпосередньо в фізкультурно-спортивній організації. 2. Прямий зв'язок з фізкультурно-спортивними організаціями, що полегшує подальше працевлаштування. 3. Гнучкий графік, що поєднує теоретичне навчання та практичну діяльність.	1. Не всі спеціальності можуть бути представлені у формі дуальної освіти. 2. Відсутні канікули. 3. Якість навчання може бути низькою. 4. Труднощі в організації теоретичних занять та практичних завдань через нестабільність.
Самоосвіта	1. Розпорядок дня визначається індивідуально, що вимагає від здобувача високих організаційних навичок, розвинутого самоконтролю, внутрішньої мотивації і дисципліни. 2. Відсутність часових обмежень. 3. Висока зацікавленість та мотивація у навчанні. 4. Не вимагає значних матеріальних витрат.	1. Вимагає великих витрат часу. 2. Відсутність контролю, що може призвести до зниження якості засвоєння матеріалу. 3. Знання, отримані без практики, можуть бути недостатніми.

Узагальнено автором на основі [23, 24].

є ключовим для успішної соціальної адаптації;

- підтримку педагогів – вчителі можуть приділяти більше уваги учням, що особливо важливо для дітей, які мають додаткові потреби в навчанні [12]. Наявність навчального середовища, де спортсмени можуть отримати кваліфіковану допомогу та підтримку від викладачів і тренерів, створює додаткові можливості для їхнього особистісного зростання.

Заочна форма навчання може бути прийнятною для спортсменів від 17 до 25 років, які тренуються за інтенсивними графіками та беруть участь у змаганнях. Вона надає наступні можливості:

- гнучкість – спортсмени можуть самі організувати свій графік, що дає їм змогу більше часу приділяти тренуванням і змаганням;
- самостійність – заочна форма формує навички самоконтролю та відповідальності за власне навчання.
- можливість консультування з боку викладачів.

Однак, нераціональний розподіл часу й інших ресурсів може призвести до того, що багато завдань доведеться робити одночасно, внаслідок чого виникає ризик перевтоми [24]. Крім того, заочна форма може обмежувати можливості взаємодії з педагогами та однолітками, що може негативно позначитися на академічній успішності, рівні впевненості в собі та спортивних досягненнях.

Дистанційна і дуальна форми навчання стають дедалі популярнішими та можуть бути прийнятним варіантом для професійних спортсменів (від 25 до 30 років). Дистанційна форма навчання пропонує:

- сучасні технології – використання онлайн-ресурсів і платформ для навчання, дає можливість навчатися у зручний час і в будь-якому місці;

- доступ до освітніх ресурсів – спортсмени можуть отримувати доступ до різних освітніх матеріалів і тестів, які є корисними для підготовки до іспитів.

Однак, одним із основних недоліків дистанційного навчання є обмежена взаємодія з колегами та викладачами [14]. Це може стати серйозною перешкодою на шляху до успішної соціальної адаптації.

Дуальна форма поєднує в собі як теоретичне навчання, так і практичний досвід із пропозицією стажувань або практик. Спортсмени мають можливість здобувати знання і навички з різних галузей, що сприяє розширенню світогляду. Вміння обговорювати різні теми робить їх соціально активними та відкритими особистостями [25], що може бути особливо корисним у контексті підготовки до майбутньої кар'єри поза спортом.

Крім того, дуальна освіта сприяє:

- працевлаштуванню, оскільки спортсмени отримують реальний досвід роботи у вибраній сфері, що значно підвищує їхню конкурентоспроможність на ринку праці після завершення спортивної кар'єри;
- фінансовій стабільності, оскільки можливість отримувати заробітну плату або стипендію під час навчання знижує фінансовий тиск;
- скороченню періоду адаптації, що робить перехід до нової професії більш плавним та менш стресовим.

Самоосвіта важлива на всіх етапах навчання, однак найбільш важливого значення вона набуває на стадії завершення спортивної кар'єри. Вона включає:

- особисту ініціативу – спортсмени можуть самостійно обирати матеріали і методи, які будуть їм цікаві та корисні [22];
- розвиток критичного мислення – вміння самостійно знаходити інформацію і приймати рішення сприятиме особистісному зростанню.

Проте, у деяких випадках спортсмени можуть надмірно заглиблюватися в теорію і забувати про практичні аспекти. Це призводить до зниження їхніх професійних навичок та погіршення результатів. Наслідком захоплення самоосвітою може стати ризик соціальної ізоляції, якщо спортсмени проводять забагато часу на самоті за книжками чи навчальними матеріалами та забувають про комунікацію і соціальні взаємодії [14].

Дискусія

Ефективна соціальна адаптація спортсменів є багатограним процесом, що потребує інтегрованого підходу, який охоплює як спортивну діяльність, так і всебічний особистісний розвиток. Наше дослідження підтверджує, що вибір оптимальної освітньої траєкторії для спортсмена має динамічно змінюватися залежно від етапу його кар'єри, що є ключовим фактором для успішного переходу до життя після спорту.

Висновки, отримані в ході нашого аналізу, повністю узгоджуються з концепцією подвійної кар'єри (Dual Career, DC), яка визнана міжнародною спортивною спільнотою як ефективний інструмент для гармонійного розвитку атлетів. Як зазначають Stambulova та її колеги [26], успішний перехід від спорту до післяспортивної діяльності багато в чому залежить від підтримки, яку спортсмени отримують від свого оточення: родини, тренерів та суспільства [27]. Наші результати конкретизують цю ідею, показуючи, як саме різні форми освіти виконують цю функцію на різних етапах спортивної кар'єри.

На початкових етапах кар'єри (дитячо-юнацький спорт) ключову роль відіграє очна форма навчання. Вона не лише забезпечує отримання базових знань, а й сприяє формуванню соціальних навичок, дисципліни та взаємодії з однолітками, що є критично важливим для соціалізації. На піку спортивної активності, коли

навантаження є максимальними, зростає потреба в гнучкості. Заочна та дистанційна форми навчання стають найбільш доцільними [22]. Вони дозволяють спортсменам поєднувати інтенсивні тренування та змагання з отриманням освіти. Водночас, спортсмени, які зосереджуються виключно на спорті, можуть зіткнутися з викликами десоціалізації, що включають втрату звичного соціального середовища та психологічний стрес [2, 4]. Цей висновок підкреслює, що гнучкі форми освіти, хоч і є зручними, але вимагають додаткових зусиль для підтримки соціальних зв'язків, наприклад, через участь у студентських групах або онлайн-спільнотах.

Особливе значення на етапі завершення спортивної кар'єри набувають особливого значення такі форми навчання, як дуальна освіта та самоосвіта. Дуальна освіта, що поєднує теоретичне навчання з практичним досвідом, сприяє ефективному переходу до нової професійної діяльності. Це узгоджується з дослідженням Vidal-Vilaplana et al. [16], які виявили у іспанських атлетів високий рівень підприємницьких навичок, таких як стійкість (resilience), проактивність (proactivity) та креативність (creativity), які були набуті завдяки спортивній діяльності. Наші результати показують, що самоосвіта є важливим інструментом для системного розвитку ключових навичок, а дуальна освіта надає можливість застосувати їх на практиці. Водночас, як показує дослідження Robnik et al. [1], навіть високий рівень освіти не завжди гарантує успішне працевлаштування. Це вказує на те, що освіта повинна бути не просто дипломом, а важливим інструментом для розвитку соціальних, організаційних та управлінських навичок, які є більш гнучкими та адаптивними до вимог сучасного ринку праці. Це також підкреслює важливість психолого-освітніх програм для фахівців,

які працюють зі спортсменами [23]. Це допоможе спортсменам розвивати такі важливі навички, як критичне мислення, комунікація та співпраця, які є ключовими для їхньої майбутньої професійної діяльності.

Наше дослідження доповнює існуючі наукові роботи тим, що деталізує та систематизує зв'язок між конкретними освітніми формами та їх впливом на соціальну адаптацію спортсмена. Ми доводимо, що оптимальна освітня траєкторія для спортсмена – це не один універсальний шлях, а система, що динамічно адаптується до його індивідуальних потреб на кожному етапі кар'єри, забезпечуючи не лише спортивний, а й соціальний успіх [3, 27].

Висновки

За результатами проведеного дослідження можна констатувати, що соціальна адаптація спортсменів є багатограним і надзвичайно динамічним процесом, який виходить далеко за межі суто спортивних досягнень. Успіх на цьому шляху нерозривно пов'язаний з психологічними, соціокультурними та економічними факторами, що підтверджує багатоаспектність спортивної кар'єри, яка, на жаль, є обмеженою в часі. Освіта виступає ключовим фактором, що забезпечує готовність спортсмена до життя після завершення активних виступів. Гнучкі освітні моделі, такі як дистанційне або дуальне навчання, є ефективними інструментами, що дозволяють поєднувати спортивну кар'єру і здобуття освіти.

Проте, не можна ігнорувати ризики десоціалізації, психологічного стресу та фінансової нестабільності, з якими стикаються спортсмени, що ігнорують власний особистісний розвиток. Тому, з огляду на це, виникає нагальна потреба у розробці та впровадженні програм психолого-педагогічного супроводу. Ці програми мають бути спрямовані на формування у спортсменів

критичного мислення, проактивності та інших навичок, що є вирішальними для їхньої майбутньої професійної діяльності та успішної адаптації.

Загалом, ефективне управління спортивною кар'єрою слід розглядати не як один універсальний шлях, а як цілісну систему, яка адаптується до індивідуальних потреб спортсмена на кожному етапі його життя, забезпечуючи як спортивний, так і соціальний успіх.

Дослідження підкреслює, що спортивна кар'єра є обмеженою в часі, що робить питання успішної адаптації до життя поза спортом надзвичайно актуальним. Центральне місце в цьому процесі посідає освіта, яка є невід'ємною частиною особистісного зростання спортсмена на всіх етапах його розвитку.

Отримані дані наголошують на важливості соціальної підтримки з боку тренерів, родини та оточення, що допомагає долати труднощі, а також на значенні самоосвіти, яка сприяє розвитку критичного мислення та ініціативності. Врешті-решт, успішна адаптація спортсмена вимагає поєднання фізичної підготовки, психологічної стійкості та освітньої діяльності, і саме програми психолого-педагогічного супроводу здатні забезпечити таку комплексну підтримку, необхідну для подальшого професійного та особистісного зростання.

Вдячності

Дослідження виконано згідно з Планом науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 рр. за темою «Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів у сучасних умовах розвитку спорту (номер державної реєстрації теми №0121U108197).

Конфлікт інтересів

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Robnik P, Kolar E, Štrumbelj B, Ferjan M. Dual Career Development Perspective: Factors Affecting Quality of Post-sport Career Transition of Employed Olympic Athletes. *Front Psychol* [Інтернет]. 4 січ. 2022 [цитовано 27 серп. 2025];12. Доступно: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.800031>
2. Aftimichuk O. Modern Process of Social Adaptation and Integration of Women Athletes in Public Life. *Biomed J Sci Amp Tech Res* [Інтернет]. 18 квіт. 2024 [цитовано 27 серп. 2025];56(2). Доступно: <https://doi.org/10.26717/bjstr.2024.56.008816>
3. Приймак ММ Особливості соціальної адаптації спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри. *Sport Science Spectrum*, 1, 77-82. *journal* [Internet]. 2025 Feb. 27 [cited 2025 Aug. 27]; (1):77-82. Доступно: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-11>
4. Voorheis P, Silver M, Consonni J. Adaptation to life after sport for retired athletes: A scoping review of existing reviews and programs. *PLOS ONE* [Інтернет]. 21 верес. 2023 [цитовано 27 серп. 2025];18(9): e0291683. Доступно: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291683>
5. Nuetzel B. Coping strategies for handling stress and providing mental health in elite athletes: a systematic review. *Front Sports Act Living* [Інтернет]. 16 листоп. 2023 [цитовано 27 серп. 2025];5. Доступно: <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1265783>
6. Trigueros R, Aguilar-Parra JM, Álvarez JF, González-Bernal JJ, López-Liria R. Emotion, Psychological Well-Being and Their Influence on Resilience. A Study with Semi-Professional Athletes. *Int J Environ Res Public Health* [Інтернет]. 30 жовт. 2019 [цитовано 27 серп. 2025]; 16(21):4192. Доступно: <https://doi.org/10.3390/ijerph16214192>
7. Приймак ММ. Соціальна роль спортсменів: від спортивних досягнень до суспільного впливу. *PSJ* [Інтернет]. 27, Травень 2025 [цит. за 27, Серпень 2025];(1):402-9. Доступно: <https://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/article/view/4621>, <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-1-52>
8. Приймак ММ. Соціально-психологічна адаптація спортсменів після завершення спортивної кар'єри. 15 январь 2025 г.; [цитовано 27 серп. 2025]; Педагогічна Академія: наукові записки, (14). Доступно: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14769845>
9. Cowden RG. On the mental toughness of self-aware athletes: Evidence from competitive tennis players. *S. Afr. J. Sci.* [Internet]. 2017 Jan. 30 [cited 2025 Aug. 27];113(1/2):6. Available from: <https://sajs.co.za/article/view/3579>, Доступно: <https://doi.org/10.17159/sajs.2017/20160112>
10. Kovács K, Oláh AJ, Pusztai G. The role of parental involvement in academic and sports achievement. *Heliyon* [Інтернет]. Січ. 2024 [цитовано

References

1. Robnik P, Kolar E, Štrumbelj B, Ferjan M. Dual Career Development Perspective: Factors Affecting Quality of Post-sport Career Transition of Employed Olympic Athletes. *Front Psychol*. 2022; 12:800031. Dostupno: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.800031>
2. Aftimichuk O. Modern process of social adaptation and integration of women athletes in public life. *Bio-medical Journal of Scientific & Technical Research*. 2024;56(2):47826–47831. Dostupno: <https://doi.org/10.26717/BJSTR.2024.56.008816>
3. Pryimak MM. Osoblyvosti sotsialnoi adaptatsii sportsmeniv na riznykh etapakh sportovoi kariery. *Sport Science Spectrum*. 2024;2(26):80–90. Dostupno: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-11>
4. Voorheis P, Silver M, Consonni J. Adaptation to life after sport for retired athletes: A scoping review of existing reviews and programs. *PLoS One*. 2023;18(9): e0291683. Dostupno: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291683>
5. Nuetzel B. Coping strategies for handling stress and providing mental health in elite athletes: A systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2023; 5:1265783. Dostupno: <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1265783>
6. Trigueros R, et al. Emotion, psychological well-being and their influence on resilience. A study with semi-professional athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019;16(21):4192. Dostupno: <https://doi.org/10.3390/ijerph16214192>
7. Pryimak MM. Sotsialna rol' sportsmeniv: vid sportywnykh dosiahnyn do suspilnoho vplyvu. *Fizychnyi vykhovannia ta sport*. 2025;1:402-409. Dostupno: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-1-52>
8. Pryimak MM. Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia sportsmeniv pislia zavershennia sportyvnoi kariery. *Pedahohichna Akademiia: naukovi zapysky*. 2025;14. Dostupno: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14769845>
9. Cowden R. On the mental toughness of self-aware athletes: Evidence from competitive tennis players. *South African Journal of Science*. 2017;113(1/2). Dostupno: <https://doi.org/10.17159/sajs.2017/20160112>
10. Kovács K, Oláh AJ, Pusztai G. The role of parental involvement in academic and sports achievement. *Heliyon*. 2024;10(2):e24290. Dostupno: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24290>
11. Cartigny, E., Fletcher, D., Coupland, C., & Taylor, G. Mind the gap: A grounded theory of dual career pathways in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(3), 280–301. Dostupno: <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1654559>

- 27 серп. 2025];10(2): e24290. Доступно: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24290>
11. Cartigny E, Fletcher D, Coupland C, Taylor G. Mind the Gap: A Grounded Theory of Dual Career Pathways in Sport. *J Appl Sport Psychol* [Інтернет]. 3 верес. 2019 [цитовано 27 серп. 2025]:1-22. Доступно: <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1654559>
12. Aptsiauri L. Problems of social adaptation of the athlete after the end of the sports career. In: *Health of nation and improvement of physical culture and sports education: 4nd Intern. Sci. and Practical Conf.* / Ed. by A.V. Kipensky (April 25–26, 2024). Kharkiv: National Technical University «Kharkiv Polytechnic Institute»; 2024. p. 200–204. [цитовано 27 серп. 2025] Доступно: <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/77389>
13. Li J. Personal Competition Among Sports Players and Their Performance as a Team: A Moderated Mediation Model. *Front Psychol* [Інтернет]. 28 берез. 2022 [цитовано 27 серп. 2025];13. Доступно: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.862599>
14. Тюльпа Т. Структура соціальної компетентності майбутніх фахівців соціономічних спеціальностей. *ЗНП УДПУ* [Інтернет]. 27, Лютий 2020 [цит. за 27, Серпень 2025];(1):193-204 Доступно: <https://doi.org/10.31499/2307-4906.1.2020.208199>
15. Arif Pambudi N. Social Support as a Predictor of Athletes Achievement Motivation: A Correlation Study at the Glagah Wangi Demak Athletic Club. *Int J Multidiscip Res Anal* [Інтернет]. 26 серп. 2022 [цитовано 27 серп. 2025];05(08):2204-9. Доступно: <https://doi.org/10.47191/ijmra/v5-i8-38>
16. Vidal-Vilaplana A, González-Serrano MH, Crespo-Hervàs J. Exploring elite athletes' entrepreneurial intentions: unraveling the impact of high-level sports career in skills development. *Int Entrep Manag J* [Інтернет]. 7 груд. 2024 [цитовано 27 серп. 2025];21(1). Доступно: <https://doi.org/10.1007/s11365-024-01037-6>
17. Thornhill-Miller B, Camarda A, Mercier M, Burkhardt JM, Morisseau T, Bourgeois-Bougrine S, Vinchon F, El Hayek S, Augereau-Landais M, Mourey F, Feybesse C, Sundquist D, Lubart T. Creativity, Critical Thinking, Communication, and Collaboration: Assessment, Certification, and Promotion of 21st Century Skills for the Future of Work and Education. *J Intell* [Інтернет]. 15 берез. 2023 [цитовано 27 серп. 2025];11(3):54. Доступно: <https://doi.org/10.3390/jintelligence11030054>
18. Glandorf HL, Madigan DJ, Kavanagh O, Malinsson-Howard SH. Mental and physical health outcomes of burnout in athletes: a systematic review and meta-analysis. *Int Rev Sport Exerc Psychol* [Інтернет]. 25 черв. 2023 [цитовано 27 серп. 2025];1-45. Доступно: <https://doi.org/10.1080/1750984x.2023.2225187>
12. Aptsiauri L. Problems of social adaptation of the athlete after the end of the sports career. In: *Health of nation and improvement of physical culture and sports education: 4nd Intern. Sci. and Practical Conf.* / Ed. by A.V. Kipensky (April 25–26, 2024). Kharkiv: National Technical University «Kharkiv Polytechnic Institute»; 2024. p. 200–204. [Internet] Dostupno: <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/77389>
13. Li J. Personal competition among sports players and their performance as a team: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*. 2022; 13:862599. Dostupno: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.862599>
14. Tiul'pa T. Struktura sotsialnoi kompetentnosti maibutnikh fakhivtsiv sotsionomichnykh spetsialnostei. *Zbirnyk Naukovykh Prats Uman-skoho Derzhavnoho Pedahohichnoho Universytetu*. 2020; 1:193–204. Dostupno: <https://doi.org/10.31499/2307-4906.1.2020.208199>
15. Arif Pambudi N Social support as a predictor of athletes achievement motivation: A correlation study at the Glagah Wangi Demak athletic club. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*. 2022;5(8):2204–2209. Dostupno: <https://doi.org/10.47191/ijmra/v5-i8-38>
16. Vidal-Vilaplana A, González-Serrano MH, Crespo-Hervàs J. Exploring elite athletes' entrepreneurial intentions: unraveling the impact of high-level sports career in skills development. *International Entrepreneurship and Management Journal*. 2025. Dostupno: <https://doi.org/10.1007/s11365-024-01037-6>
17. Thornhill-Miller B, et al. Creativity, critical thinking, communication, and collaboration: Assessment, certification, and promotion of 21st century skills for the future of work and education. *Journal of Intelligence*. 2023;11(3):54. Dostupno: <https://doi.org/10.3390/jintelligence11030054>
18. Glandorf HL, et al. Mental and physical health outcomes of burnout in athletes: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2023. Dostupno: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2023.2225187>
19. Oros S, Hantiu I. Sports career versus educational career. *GeoSport for Society*. 2018;8(1):30-39. [Internet]: Dostupno: <http://geosport.uoradea.ro>.
20. Athlete Transitions. Mentorship and building a network. [Internet] Dostupno: <https://athletetransitions.ca/mentorship-and-building-a-network>
21. Samuel RD, et al. Adaptation to change: A meta-model of adaptation in sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2023;22(4):953–977. Dostupno: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2168726>
22. Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy. Bil'she mozhlyvostei dlia navchannia v proftekha-

19. Oros S, Hantiu I. Sports career versus educational career. *GeoSport for Society*. 2018;8(1):30-39. [цитовано 27 серп. 2025]: Доступно: <http://geosport.uoradea.ro>.
20. Athlete Transitions. Mentorship and building a network. [Інтернет] [цитовано 27 серп. 2025]: Доступно: <https://athletetransitions.ca/mentorship-and-building-a-network>
21. Samuel RD, Stambulova N, Galily Y, Tenenbaum G. Adaptation to change: a meta-model of adaptation in sport. *Int J Sport Exerc Psychol* [Інтернет]. 2 лют. 2023 [цитовано 27 серп. 2025]:1-25. Доступно: <https://doi.org/10.1080/1612197x.2023.2168726>
22. Міністерство освіти і науки України. Більше можливостей для навчання в профтеххах: МОН збільшило кількість форм, за якими можна отримати професійну освіту. [цитовано 27 серп. 2025] Доступно: <https://mon.gov.ua/news/bilshe-mozhливостей-dlya-navchannya-v-proftekha-kh-mon-zbilshilo-kilkist-form-za-yakimi-mozhna-otrimati-profesiynu-osvitu>
23. Hong HJ, Minikin B. An international analysis of career assistance programmes for high-performance athletes. *Int J Policy Politics* [Інтернет]. 3 серп. 2023 [цитовано 27 серп. 2025]:1-20. Доступно: <https://doi.org/10.1080/19406940.2023.2242873>
24. Johansen PF, Green K, Thurston M. Sports participation among Norwegian youth: a study of early sporting careers. *Educ Soc* [Інтернет]. 26 берез. 2024 [цитовано 27 серп. 2025]:1-17. Доступно: <https://doi.org/10.1080/13573322.2024.2333385>
25. Thornhill-Miller B, Camarda A, Mercier M, Burkhardt JM, Morisseau T, Bourgeois-Bougrine S, Vinchon F, El Hayek S, Augereau-Landais M, Mourey F, Feybesse C, Sundquist D, Lubart T. Creativity, Critical Thinking, Communication, and Collaboration: Assessment, Certification, and Promotion of 21st Century Skills for the Future of Work and Education. *J Intell* [Інтернет]. 15 берез. 2023 [цитовано 27 серп. 2025];11(3):54. Доступно: <https://doi.org/10.3390/jintelligence11030054>
26. Stambulova NB, Ryba TV, Henriksen K. Career development and transitions of athletes: the International Society of Sport Psychology Position Stand Revisited. *Int J Sport Exerc Psychol* [Інтернет]. 10 берез. 2020 [цитовано 27 серп. 2025]:1-27. Доступно: <https://doi.org/10.1080/1612197x.2020.1737836>
27. Park J, Williams AS. Perceived barriers to careers in sport and stereotypes toward women in sport: Exploring Division I female college athletes' experiences in athletic and educational settings. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*. 2022; 15:1–23. [Інтернет] Доступно: <https://scholarcommons.sc.edu/jiia/vol15/iss1/23>
28. Samuel RD, Tenenbaum G. The Role of Change in Athletes' Careers: A Scheme of Change for Sport Psychology Practice. *Sport Psychologist*. 2011;25(2):233. Доступно: <https://doi.org/10.1123/tsp.25.2.233>
- kh: MON zbil'shylo kil'kist form, za yakymy mozna otrymaty profesiynu osvitu. [Інтернет]. Доступно: <https://mon.gov.ua/news/bilshe-mozhливостей-dlya-navchannya-v-proftekha-kh-mon-zbilshilo-kilkist-form-za-yakimi-mozhna-otrimati-profesiynu-osvitu>
23. Hong HJ, Minikin B. An international analysis of career assistance programmes for high-performance athletes. *International Journal of Sport Policy and Politics*. 2023;15(14):705–724. Доступно: <https://doi.org/10.1080/19406940.2023.2242873>
24. Johansen PF, Green K, Thurston M. Sports participation among Norwegian youth: a study of early sporting careers. *Sport, Education and Society*. 2025;30(6):681–97. Доступно: <https://doi.org/10.1080/13573322.2024.2333385>
25. Thornhill-Miller B, et al. Creativity, critical thinking, communication, and collaboration: Assessment, certification, and promotion of 21st century skills for the future of work and education. *Journal of Intelligence*. 2023;11(3):54. Доступно: <https://doi.org/10.3390/jintelligence11030054>
26. Stambulova NB, Ryba TV, 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;19(4):524–50. Доступно: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1737836>
27. Park J, Williams AS. Perceived barriers to careers in sport and stereotypes toward women in sport: Exploring Division I female college athletes' experiences in athletic and educational settings. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*. 2022; 15:1–23. [Інтернет] Доступно: <https://scholarcommons.sc.edu/jiia/vol15/iss1/23>
28. Samuel RD, Tenenbaum G. The role of change in athletes' careers: A scheme of change for sport psychology practice. *Sport Psychologist*. 2011;25(2):233. Доступно: <https://doi.org/10.1123/tsp.25.2.233>

Psychology Practice. Sport Psychol [Интернет].
Черв. 2011 [цитовано 27 серп. 2025];25(2):233-
52. Доступно: <https://doi.org/10.1123/tsp.25.2.233>

Отримано/Received: 29.05.2025

Прорецензовано/Reviewed: 11.08.2025

Прийнято/Accepted: 09.09.2025

Як цитувати статтю / How to Cite:

Приймак М. Освіта як ключовий фактор соціальної адаптації спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025 Вер 30;(2):103-112. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-103>

Pryimak M. Education as a key factor in athletes' social adaptation at different stages of their sports career. Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia. 2025 Sep 30;(2): 103-112. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-103>