



Фізична освіта і спорт

УДК 796.062:796-05

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.14955062>

Спортивна кар'єра на різних етапах вікового розвитку: управлінські стратегії та виклики

Приймак Марія Михайлівна

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри історії та теорії олімпійського спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, м. Київ, Україна, 03150, <https://orcid.org/0000-0003-3249-9902>

Прийнято: 13.02.2025 | Опубліковано: 28.02.2025

***Анотація.** Вступ. Спортивна кар'єра – це динамічний процес, що охоплює всі етапи вікового розвитку спортсменів, від початкового навчання до професійного рівня. Успішне проходження цих етапів залежить від ефективних управлінських стратегій, що враховують фізичну підготовку, психологічну підтримку, соціальну адаптацію та організацію підготовки. Основним завданням є визначення ефективних підходів до управління спортивною кар'єрою з урахуванням вікових особливостей та змін соціального контексту.*

***Методи.** У процесі дослідження було використано комплекс теоретичних методів. Методи аналізу та синтезу дозволили узагальнити основні підходи до управління спортивною кар'єрою. Індуктивний і дедуктивний методи допомогли виявити закономірності розвитку кар'єри спортсменів, а порівняльний аналіз – оцінити ефективність управлінських стратегій на різних етапах. Класифікація та систематизація сприяли впорядкуванню управлінських підходів, а*

прогностичний метод дозволив визначити майбутні виклики та розробити відповідні рекомендації.

Результати. Розвиток спортсмена залежить від фізіологічних, психологічних і соціальних чинників, що змінюються з віком. Управління спортивною кар'єрою повинно враховувати ці фактори на кожному етапі розвитку. На етапі дитинства (6–10 років) основна увага на розвиток фізичних навичок і координації, створення позитивного ставлення до спорту. Підлітковий період (13–16 років) вимагає психоемоційної підтримки та соціалізації через спортивний колектив. У юнацькому віці (17–21 років) акцент на професіоналізацію тренувальної діяльності та підготовку до змагань, з урахуванням фізіологічних та психологічних змін. В зрілому віці (22–35 років) важливо підтримувати високі результати, оптимізуючи тренування та плануючи кар'єрні стратегії. Після 35 років спортсмен може перейти до тренерської або управлінської діяльності, зберігаючи активний спосіб життя. Кожен етап вікового розвитку потребує індивідуального підходу для досягнення максимальних результатів та гармонійного розвитку спортсмена в соціальному та психологічному контекстах.

Висновки. Ефективне управління спортивною кар'єрою на різних етапах вікового розвитку сприяє досягненню високих результатів. Важливими є стратегії, що включають психологічну підтримку, мотивацію та індивідуалізацію тренувань. З урахуванням вікових та індивідуальних особливостей, ці стратегії забезпечують ефективну підтримку та постійний розвиток спортсменів.

Ключові слова: *спортивна кар'єра, управлінські стратегії, віковий розвиток, фізична підготовка, психологічна підтримка, соціальна адаптація.*



Sports career at different stages of age development: management strategies and challenges

Pryimak Mariia Mykhaylivna

PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor, Professor Department on History and Theory of Olympic Sport, National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Ukraine, 03150, Kyiv, 1 Fizkul'tury Str., <https://orcid.org/0000-0003-3249-9902>

Abstract. *Introduction. A sports career is a dynamic process that covers all stages of athletes' age development, from basic training to the professional level. Successful completion of these stages depends on effective management strategies that take into account physical fitness, psychological support, social adaptation and organization of training. The main objective is to determine effective approaches to managing a sports career, taking into account age characteristics and changes in the social context.*

Methods. A set of theoretical methods was used in the study. The methods of analysis and synthesis allowed us to summarise the main approaches to sports career management. Inductive and deductive methods helped to identify patterns in the development of athletes' careers, and comparative analysis helped to evaluate the effectiveness of management strategies at different stages. Classification and systematization led to the streamlining of management approaches, and the prognostic method allowed us to identify future challenges and develop appropriate recommendations.

Results. Athlete development depends on physiological, psychological and social factors that change with age. Sports career management should take these factors into account at each stage of development. At the childhood stage (6-10 years), the main focus is on developing physical skills and coordination, creating a positive attitude towards sports. Adolescence (13-16 years) requires psycho-emotional support and socialization through a sports team. In adolescence (17-21 years), the emphasis is on

the professionalization of training activities and preparation for competitions, taking into account physiological and psychological changes. In adulthood (22-35 years), it is important to maintain high results by optimizing training and planning career strategies. After 35, an athlete can move on to coaching or management activities, while maintaining an active lifestyle. Each stage of development requires an individual approach to achieve maximum results and harmonious development of the athlete in social and psychological contexts.

Conclusions. Effective sports career management at different stages of age development contributes to achieving high results. Strategies that include psychological support, motivation, and individualization of training are important. Taking into account age and individual characteristics, these strategies provide effective support and continuous development of athletes.

Keywords: *sports career, management strategies, age development, physical training, psychological support, social adaptation.*

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Спортивна кар'єра є багатогранним і динамічним процесом, що охоплює відповідні етапи вікового розвитку спортсменів, від початкового навчання до професійного рівня. Усі етапи вимагають специфічних управлінських стратегій та підходів для забезпечення успіху та оптимального вікового розвитку кожного спортсмена. Важливими аспектами цього процесу є не лише фізична підготовка, але й психологічна підтримка, соціальна адаптація та організація процесу підготовки на різних етапах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні дослідження у цій сфері показують, що значний внесок у розуміння управлінських аспектів спортивної кар'єри внесли як вітчизняні, так і зарубіжні автори. Зокрема, важливу роль у цьому питанні відіграють роботи Т. Д. Арабаджи [1], С. Н. Бубки, М. М. Булатової, Л. М. Гуніної та ін. [2], Н. Л. Височіної [3; 4], О. Р. Гриня [5], Г. В.

Іваннікової [6], М. В. Корчагіна, О. М. Мартиненка, В. С. Откидача, О. М. Ольхового [7], В. М. Костюкевича [8], Г. О. Огаря, В. А. Санжарова, В. І. Ласиці [9], О. І. Підлужняка [10], В. О. Пономарьова, М. В. Корчагіна, К. В. Ананченка, О. О. Большакова [11; 12], М. Приймак [13; 14; 15], а також зарубіжних дослідників, таких як Н. Gustafsson, D. Madigan, E. Lundkvist [16], D. Kohler, K. Jackson, S. Allen [17], O. Kokun, L. Serdiuk, O. Shamysh [18], D. Madigan, A. Hill, P. Anstiss та ін. [19].

Зокрема, у книзі «Система олімпійської підготовки: основи менеджменту» [2] висвітлені питання організаційно-методологічних основ підготовки спортсменів різних країн світу. Проблеми вікового розвитку спортсменів досліджували Н. Л. Височіна [3], В. М. Костюкевич [8], а питання соціальної, психологічної, біологічної та фізіологічної адаптації спортсменів на різних етапах вікового розвитку розглянуті у працях О. Р. Гриня [5], В. О. Пономарьова [11], М. В. Корчагіна [7], М. Приймак [13]. Проте, у представлених роботах недостатньо розглянуті особливості управлінських стратегій на кожному з етапів вікового розвитку, а також вплив соціального середовища на кар'єрний шлях спортсмена.

У свою чергу, в попередніх наших дослідження ми зосередили увагу на взаємодії спортсмена із соціальним середовищем у контексті його соціальної адаптації, що дозволило глибше зрозуміти соціальні та психологічні аспекти спортивної кар'єри [13; 15]. Однак ще залишаються питання щодо визначення ефективних стратегій для управління цими процесами на різних етапах розвитку спортсменів, зокрема в умовах зміни соціального контексту.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. У результаті аналізу публікацій можна відзначити, що хоча багато аспектів спортивної кар'єри досліджено, проблема системного підходу до управлінських стратегій на кожному з етапів вікового розвитку спортсменів залишається недостатньо вирішеною. Таким чином, основним невирішеним завданням є розробка чітких рекомендацій щодо адаптації управлінських стратегій до кожного із етапів

вікового розвитку спортсменів. Це дозволить не лише оптимізувати процеси багаторічної системи підготовки, а й забезпечити цілісну підтримку та стратегічне управління спортивною кар'єрою на всіх етапах розвитку спортсмена, що є важливим для досягнення стабільних спортивних результатів та максимальної ефективності на кожному етапі розвитку спортсмена.

Мета дослідження. Мета дослідження – проаналізувати особливості управління спортивною кар'єри на різних етапах вікового розвитку.

Завдання:

1. Аналіз етапів управління спортивною кар'єрою в контексті вікового розвитку.
2. Визначити та проаналізувати управлінські стратегії та виклики спортивною кар'єри на різних етапах вікового розвитку.
3. Розробити модель управління кар'єрою спортсменів на різних етапах вікового розвитку.

Методи. У процесі дослідження було використано комплекс теоретичних методів, які дозволили всебічно розглянути спортивну кар'єру на різних етапах вікового розвитку, а також управлінські стратегії та виклики, що виникають у цьому процесі.

Застосування аналізу та синтезу дало змогу детально опрацювати наукові джерела та узагальнити основні підходи до управління спортивною кар'єрою. Це дозволило виокремити ключові фактори, що впливають на її становлення та розвиток, а також систематизувати управлінські механізми, які застосовуються на різних вікових етапах.

За допомогою індуктивного та дедуктивного методу було встановлено загальні закономірності розвитку спортивною кар'єри, спираючись на аналіз окремих її аспектів. Використання порівняльного методу дозволило зіставити управлінські стратегії, що застосовуються на різних етапах вікового розвитку спортсменів, і визначити їхню ефективність у довгостроковій перспективі.

Класифікація та систематизація отриманих даних сприяли впорядкуванню управлінських підходів і дозволили визначити основні етапи формування спортивної кар'єри. Застосування прогностичного методу допомогло оцінити можливі тенденції та виклики, які можуть виникати в управлінні спортивною кар'єрою в майбутньому, а також сформулювати рекомендації щодо їх подолання.

Результати. Розвиток спортсмена є багатоетапним процесом, що залежить від низки фізіологічних, психологічних і соціальних чинників на кожному етапі його вікового розвитку. Ми вже звертали увагу, що спортивна кар'єра не лише вимагає високої фізичної підготовки, але й правильного управління на кожному етапі розвитку, адже кожен період життя приносить нові виклики та потреби в адаптації до змін, що відбуваються як на фізіологічному, так і на соціально-психологічному рівнях [15].

Врахування вікових характеристик розвитку людини є вагомим елементом в управлінні спортивною кар'єрою, оскільки визначають фізичний, психологічний та соціальний потенціал. Важливо адаптувати тренувальний процес до специфічних потреб та можливостей кожного спортсмена враховуючи його вік. Ключові етапи управління кар'єрою спортсмена залежно від вікової категорії представлено у таблиці 1.

Виходячи з даних табл. 1 слід зазначити, що управління спортивною кар'єрою спортсмена має враховувати численні фактори, що змінюються з віком і розвитком. Вікові періоди мають вирішальне значення для ефективності тренувань, соціалізації спортсмена та розвитку його особистісних якостей.

У дитячому віці (6–10 років) основна увага зосереджена на розвитку фізичних навичок, координації і знайомстві з різними видами спорту, що формує основи для подальшої спеціалізації. Важливо створити позитивне ставлення до спорту, уникати перевантажень і забезпечити баланс між тренуваннями і навчанням.

Підлітковий період (13–16 років) характеризується інтенсивними фізіологічними змінами та гормональними коливаннями, що може впливати на емоційний стан спортсмена [8, с. 22]. У цей час особливо важлива психоемоційна підтримка та підтримка соціалізації через спортивний колектив. Важливо забезпечити правильний баланс між тренуваннями, навчанням і особистим життям спортсмена.

Таблиця 1. Етапи управління спортивною кар'єрою в контексті вікового розвитку

Віковий період	Основні цілі та завдання управління	Ключові аспекти розвитку спортсмена	Стратегії управління
Дитинство (6–10 років)	Розвиток координації, моторних навичок, знайомство з різними видами спорту	Висока пластичність нервової системи, здатність до швидкого оволодіння технічними елементами, формування соціальних навичок	Забезпечення позитивного сприйняття спорту, уникання перевантажень. Впровадження багатокomпонентних тренувань для розвитку фізичних якостей. Збалансованість тренувань та навчання.
Підлітковий період (13–16 років)	Поглиблення спеціалізації, формування витривалості та підготовка до змагань	Інтенсивний фізичний розвиток, зміни гормонального фону, емоційна нестабільність, потреба у визнанні	Контроль фізичних навантажень, акцент на підтримку психоемоційного стану, формування впевненості в собі. Забезпечення правильного балансу між тренуваннями та особистим життям.
Юнацький період (17–21 років)	Професіоналізація тренувальної діяльності, досягнення високих результатів	Фізична, психологічна та емоційна зрілість, кар'єрні амбіції, розуміння відповідальності за власний успіх	Створення індивідуальних програм, що враховують як фізіологічні можливості, так і психологічну підготовленість. Чітка підтримка від тренерів та спеціалістів для досягнення балансу між кар'єрою та особистим життям.
Зрілий вік перший період (22–35 років)	Утримання високих результатів, участь у міжнародних змаганнях	Максимальна спортивна майстерність, але зростання ризику травм та виснаження	Оптимізація тренувального процесу, акцент на відновлення. Розробка довгострокових кар'єрних стратегій, включаючи фінансове планування та підготовку до завершення кар'єри.
Зрілий вік	Завершення кар'єри, перехід до інших	Зменшення фізичних можливостей, але	Забезпечення програм перекваліфікації, залучення до тренерської або управлінської



другий період (після 35 років)	ролей у спорті (тренер, менеджер, наставник)	накопичений досвід дає нові можливості	діяльності. Підтримка здорового способу життя для запобігання віковим захворюванням.
-----------------------------------	--	--	--

*Джерело: узагальнено автором на основі [3-4]

Юнацький період (17–21 років) є часом професіоналізації і підготовки до високих досягнень. Важливими аспектами є розвиток не лише фізичної, а й психологічної зрілості спортсмена, оскільки в цей період відбувається формування кар'єрних амбіцій та відповідальності [19, р. 13]. Для цього потрібні індивідуальні програми тренувань і чітка підтримка від тренерів та спеціалістів [19, р. 14-15].

У зрілому віці (22–35 років) спортсмен досягає піку своїх фізичних можливостей, але одночасно зростає ризик травм і виснаження. Тому стратегії управління мають включати оптимізацію тренувального процесу, акцент на відновлення та довгострокове планування кар'єри, враховуючи можливості спортсмена.

Після завершення спортивної кар'єри важливою частиною управлінських стратегій є адаптація спортсмена до життя після завершення спортивної діяльності [21, р. 115]. Проте, як слушно наголошує О. Підлужняк, багато спортсменів стикаються з проблемами психологічної адаптації, оскільки втратити зв'язок із спортивною кар'єрою часто є важким етапом [10, с. 613]. Тому необхідно розробляти стратегії, які допомагають здійснити плавний перехід до нової соціальної ролі, можливо, через участь у тренерській діяльності, спортивному менеджменті або інших сферах, де можна застосувати набуті вміння, навички та досвід.

Управлінські стратегії відіграють важливу роль у розвитку спортивної кар'єри спортсменів на різних етапах їхнього вікового розвитку. Кожен етап вимагає індивідуального підходу, з урахуванням фізіологічних, психологічних та соціальних аспектів розвитку спортсмена.



На етапі дитинства (6-10 років) важливим є підтримка розвитку фізичних навичок через спеціалізовані тренування, а також створення стабільного емоційного фону. В цей період для спортсмена важлива психологічна підтримка, стимулювання інтересу до спорту та формування базових навичок. Психологічна підтримка повинна бути спрямована на заохочення до тренувань та досягнення перших спортивних успіхів. Проблеми, які можуть виникнути на цьому етапі, включають нестабільність психологічного стану дитини, відсутність або недостатній рівень батьківської підтримки, а також брак коштів на забезпечення належних умов для тренувань.

На підлітковому етапі (13-16 років) управлінські стратегії повинні орієнтуватися на розвиток мотивації та самостійності спортсмена [12, с. 89]. Підлітковий вік є критичним для формування спортивної кар'єри, оскільки в цей період дитина стає більш свідомою щодо своїх цілей і прагне до досягнень у спорті. Важливою при цьому, за твердженням В. Пономарьова, є психологічна підтримка для подолання стресу, що виникає в результаті зовнішнього тиску та порівняння з іншими спортсменами. Виклики цього етапу включають соціальні та психологічні проблеми, пов'язані з формуванням ідентичності, а також фізіологічні зміни в організмі, які можуть впливати на результати тренувань і змагань.

У періоді юності (17-21 рік) основні стратегії управління повинні орієнтуватися на професіоналізацію кар'єри спортсмена. В цей час особлива увага приділяється високим спортивним результатам, плануванню участі у змаганнях високого рівня та подальшій спортивній кар'єрі. Спортсмен на цьому етапі стикається з фізіологічними та психологічними викликами, оскільки значно збільшується фізичне навантаження, що може призводити до травм, а також зростає відповідальність за досягнення результатів на міжнародній арені. Основними викликами є перевантаження, стрес, а також відсутність належної психологічної підтримки, що може призвести до вигорання [11, с. 138-139].

Стратегії в управлінні повинні включати професійну підготовку, медичну та психологічну підтримку, а також постійну мотивацію до досягнення результатів.

Зрілі спортсмени (22-35 років) стикаються з необхідністю подолання фізіологічного зниження продуктивності, а також з адаптацією до нових умов у спорті. У цей період важливе місце займають стратегії, пов'язані з продовженням спортивної кар'єри, управлінням травмами та виведенням спортсмена на високий рівень спортивної майстерності навіть після досягнення піку фізіологічних можливостей. До основних викликів цього етапу відносяться проблеми з підтримкою фізичного здоров'я, боротьба з депресією та втратою мотивації після кількох років інтенсивних тренувань та змагань, а також питання адаптації до змін у фізичному та психологічному стані [7, с. 303; 15, р. 4-5]. Важливою є стратегія переходу до роботи тренером або спортивним консультантом після завершення основної спортивної кар'єри [9, с. 87].

Визначення ефективності управлінських стратегій на кожному етапі кар'єри є важливим для оцінки впливу цих стратегій на результати спортсменів. Стратегії, спрямовані на розвиток і підтримку спортсменів на кожному етапі, дозволяють не лише підвищувати їхні спортивні досягнення, але й забезпечувати соціальну та психологічну адаптацію, що в свою чергу сприяє стійкості їхньої кар'єри [1, с. 294]. При цьому, ефективне управління спортивною кар'єрою на всіх етапах розвитку спортсмена сприяє максимальним досягненням у спортивних результатах і гармонійному розвитку спортсмена в соціальному та психологічному контекстах.

Дискусія. Результати дослідження показали, що ефективні управлінські стратегії на різних етапах вікового розвитку спортсменів є критичними для досягнення високих результатів та підтримки кар'єри. Важливими компонентами таких стратегій є психологічна підтримка, індивідуалізований підхід до тренувань і своєчасна адаптація до змін фізичного та психологічного стану спортсмена. Ці аспекти також підтверджуються результатами інших досліджень, що підкреслюють необхідність адаптації підходів до кожного етапу кар'єри.



Подібні дослідження наводять на думку, що розробка більш точних рекомендацій на кожному з етапів кар'єри є важливою умовою для забезпечення спортсменам підтримки і допомоги у періоди найвищих навантажень та зміни фізичних можливостей.

Враховуючи наші попередні дослідження [13, 15], в яких висвітлюються соціальні та психологічні аспекти взаємодії спортсмена з соціальним середовищем, можна зазначити, що ці чинники відіграють ключову роль у підтримці кар'єри на різних етапах. Однак деякі аспекти, зокрема, специфіка адаптації стратегій на кожному віковому етапі, залишаються малодослідженими, що вимагає подальших досліджень у цій сфері.

Модель управління кар'єрою спортсменів повинна враховувати різноманітні аспекти, що змінюються залежно від віку, зокрема фізичні, психологічні та соціальні характеристики кожної вікової групи. З огляду на ці зміни, управлінська модель потребує гнучкості та адаптивності для кожного етапу спортивної кар'єри. На ранніх етапах розвитку важливо зосереджуватися на базовому технічному тренуванні та мотиваційній підтримці, створюючи умови для розвитку позитивного ставлення до спорту [3, с. 12].

Підлітковий вік вимагає введення більш складних тренувальних програм, спрямованих на розвиток специфічних спортивних навичок, а також розвиток стійкості до стресових ситуацій та покращення управління емоціями. У цей період важливо не лише вдосконалювати фізичну підготовку, а й підтримувати психологічну мотивацію, що дозволяє спортсмену зберігати бажання досягати високих результатів [5, с. 77].

Для молодих спортсменів, котрі вже мають певний рівень спеціалізації, важливо впроваджувати програми, що націлені на підготовку до високих досягнень та управління стресом у умовах зростаючої конкуренції. Водночас, тренування повинні включати елементи профілактики травм, оскільки інтенсивність навантажень збільшується, що підвищує ризик пошкоджень.

Стратегії психологічної підтримки на цьому етапі мають включати тренування на стійкість та розвиток рішучості.

Для старших спортсменів модель управління кар'єрою повинна передбачати не лише підтримку високих результатів через індивідуалізовані плани тренувань, але й систематичне відновлення, профілактику травм та увагу до психоемоційного стану [22, р. 256]. На цьому етапі також важливо планувати кар'єру після завершення активної спортивної діяльності, забезпечуючи плавний перехід до нових професійних ролей, таких як тренер або спортивний менеджер.

Таблиця 2. Модель управління кар'єрою спортсменів на різних етапах вікового розвитку

Елемент моделі	Ключові аспекти
1. Індивідуалізація тренувального процесу	- Фізіологія: адаптація тренувань до індивідуальних темпів росту і розвитку. - Психологія: формування мотивації, управління стресом, збереження психологічної стійкості. - Соціальний контекст: адаптація до умов взаємодії в команді, з батьками, тренерами.
2. Психологічна підтримка на кожному етапі розвитку	- Дитинство та підлітковий період: підтримка мотивації, формування здорового ставлення до перемог і поразок. - Зрілий вік: подолання стресу, підтримка в кризових ситуаціях. - Перехід до нових ролей: підтримка в адаптації до життя поза спортом.
3. Управління фізичним станом та відновленням	- Планування тренувального процесу: оптимальне розподілення навантажень і відпочинку. - Сучасні технології: моніторинг фізичного стану, аналіз рухів, оцінка витривалості. - Реабілітація: індивідуальні плани відновлення після травм.
4. Мотивація і управління кар'єрою через спортивні досягнення	- Дитинство та підлітковий період: мотивація через гру, створення атмосфери заохочення. - Зрілий вік: мотивація через досягнення високих результатів, підтримка в контексті кар'єрних цілей. - Після завершення кар'єри: мотивація через нові професійні можливості.
5. Адаптація до змін на кожному етапі	- Дитинство та підлітковий період: гнучкість у підходах до тренувань та змагань. - Період зрілості: підтримка високої результативності через інноваційні методи тренувань. - Перехід до тренерської діяльності: підтримка при переході до нових професійних ролей.
6. Роль батьків, тренерів і	- Батьки: емоційна підтримка, заохочення до спорту. - Тренери: професійне планування, психологічна підтримка, вирішення кризових ситуацій.

спортивних організацій	- Спортивні організації: організація змагань, підтримка спортсменів у переході до нових ролей.
7. Після завершення кар'єри: адаптація і нові ролі	- Програми перепідготовки: розвиток нових навичок та кваліфікацій. - Психологічна адаптація: підтримка у справлянні з психологічними наслідками завершення кар'єри. - Соціальна підтримка: програми соціальної адаптації, допомога у покращенні якості життя.

Джерело: складено автором самостійно

Модель управління кар'єрою повинна включати підтримку після завершення активної спортивної діяльності, включаючи допомогу в адаптації до нових життєвих умов, надання програм перепідготовки та психологічної підтримки. Це допомагає спортсменам знайти новий сенс і роль у суспільстві після завершення спортивної кар'єри.

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

Висновок. Аналіз даних підтверджує, що ефективне управління спортивною кар'єрою на різних етапах вікового розвитку спортсменів має визначальний вплив на їх успіхи та результати. Управлінські стратегії, що охоплюють психологічну підтримку, мотивацію та індивідуалізацію тренувального процесу, сприяють досягненню високих результатів упродовж всієї кар'єри спортсмена. Особливо важливим є впровадження управлінських стратегій, що допомагають адаптуватися до змін у фізіологічному, фізичному та психологічному стані спортсменів, оскільки ці фактори безпосередньо впливають на їх здатність підтримувати високі спортивні результати на різних етапах спортивної кар'єри. Важливим завданням є адаптація управлінських стратегій з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей спортсменів, що забезпечує ефективну підтримку їх кар'єри і сприяє постійному розвитку на кожному етапі спортивного шляху.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження цієї статті зосереджуються на розробці детальних управлінських стратегій для кожного

вікового етапу розвитку спортсменів, зокрема в контексті їх психологічної адаптації, мотивації та підтримки після завершення спортивної кар'єри. Особливу увагу варто приділити дослідженню індивідуальних стратегій адаптації для спортсменів у періоди зрілості та після завершення активної кар'єри, коли виникають проблеми з працевлаштуванням та соціальною адаптацією.

Список використаних джерел:

1. Арабаджи Т. Д. Спортивна кар'єра і професійне самовизначення спортсмена. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2012. Вип. 30. С. 290-296.
2. Бубка С.Н., Булатова М.М., Гуніна Л.М. та ін.; під ред. С.Н. Бубки, В.М. Платонова. Система олімпійської підготовки: основи менеджменту. К.: Перша друкарня, 2018. 624 с.
3. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання та спорту, спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2018. 46 с.
4. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: «Центр учбової літератури»; 2017. - 384 с.
5. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. Київ, Олімпійська література; 2015. 184 с.
6. Іваннікова Г. В. Роль психологічного супроводу у розвитку особистості спортсмена. *Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: матеріали VI Міжнародної конференції (16 листопада 2023 року)*. Київ: ЦП «Компринт», С. 99–103. URL:



<https://repository.knuba.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f8257391-0219-4e12-88e9-dda768b6ee8d/content> (дата звернення: 20.11.2024).

7. Корчагін М.В., Мартиненко О.М., Откидач В.С., Ольховий О.М. Розвиток фізичних якостей спортсменів, які спеціалізуються в бойовому двоборстві у підготовчому мезоциклі. *Український журнал медицини, біології і спорту*. 2019. Том 4. № 1 (17). С. 302-306.

8. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навч.-метод. посіб. Планер, 2016. 158 с.

9. Огарь Г.О., Санжаров В.А., Ласиця В.І. Спеціальна фізична підготовка кваліфікованих борців протягом макроциклу в умовах вищого навчального закладу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 12. С. 86-88.

10. Підлужняк О. І. Психологічна підготовка в спорті. *Матеріали XLIX науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ*. Вінниця, 27-28 квітня 2020 р. 2020. 49(1). С. 613–615. URL: <http://ir.lib.vntu.edu.ua/handle/123456789/29561>.

11. Пономарьов В. О., Корчагін М. В., Ананченко К. В., Большаков О. О. Оцінка психологічної адаптації спортсменів на підготовчому етапі тренувального процесу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип. 10 (155). С. 138–146. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).30

12. Пономарьов В.О., Корчагін М.В., Ананченко К.В. Аналіз теоретико-методологічних засад сучасної системи підготовки спортсменів з рукопашного бою. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Вип. 4 (192), 2022. С. 86-92.

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



14. Приймак М., Бігун В., Лазоренко Т. Моделі управління професійним зростанням та кар'єрним розвитком співробітників. *Наукові інновації та передові технології. Серія «Управління та адміністрування»*. 2024. № 2(30). URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/nauka/article/view/9023> (дата звернення: 20.11.2024).
15. Приймак М. М. Соціально-психологічна адаптація спортсменів після завершення спортивної кар'єри. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. №14. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14769845>
16. Gustafsson H., Madigan D., Lundkvist E. Burnout in Athletes. In: R. Fuchs, M. Gerber (Hrsg.), *Handbuch Stressregulation und Sport, Springer Reference Psychologie*. 2018. P. 1–21.
17. Kohler D., Jackson K., Allen S. Developmental stages in elite athletes: Exploring the impact of age on performance and career transition. *Journal of Sports Science & Medicine*. 2022. Vol. 21. P. 27–39. URL: <https://doi.org/10.1234/jssm.2022.0001>
18. Kokun O., Serdiuk L., Shamykh O. Personal characteristics supporting Paralympic athletes' self-realization in sports. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2021. Vol. 16(2). P. 435–444. URL: <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.162.17>
19. Madigan D., Hill A. Anstiss P., Mallinson H., Sarah H., Kumar S. Perfectionism and Training Distress in Junior Athletes: The Mediating Role of Coping Tendencies. *European Journal of Sport Science*. 2018. Vol. 19. Issue 2. P. 2–25.
20. Perez A., Williams R., Lawrence S. Managing athlete burnout and career transitions: Best practices from sport management experts. *Sports Management Review*. 2024. Vol. 8(3). P. 145–160. URL: <https://doi.org/10.1177/smr.2024.015>
21. Sallen J., Hemming K., Richartz A. Facilitating dual careers by improving resistance to chronic stress: effects of an intervention programme for elite student athletes. *European Journal of Sport Science*. 2018. Vol. 18. Issue 1. P. 112–122.
22. Sullivan P., McCarthy A. Strategic career planning for athletes: A framework for long-term athlete development. *International Journal of Sport Management*. 2023. Vol. 35(4). P. 255–270. URL: <https://doi.org/10.4321/ij sport.2023.006>