

СЕКЦІЯ 10. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

SECTION 10. PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Приймак М. М.,

канд. наук з фізичного виховання і
спорту, доцент, професор кафедри
історії та теорії олімпійського спорту,
Національний університет фізичного
виховання і спорту України, м. Київ

УДК 37.013.43:796

DOI: <https://doi.org/10.64076/ihrc251026.11>



ОСВІТА ЯК ЧИННИК ЦІЛІСНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА ТА ЙОГО СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ НА ЕТАПАХ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ

Вступ. Сучасне життя висуває нові, комплексні вимоги до спортсменів, які повинні бути не лише фізично підготовленими, але й цілісно розвиненими особистостями, здатними до ефективної соціальної взаємодії та успішної адаптації у світі, що динамічно змінюється. Спортивна кар'єра, незважаючи на свою високу значущість, є часово обмеженою, і кожен спортсмен неминуче стикається з необхідністю переходу до нової професійної та соціальної реальності, що створює значний соціально-психологічний виклик [3]. У цьому контексті освіта набуває ключового значення, виступаючи визначальним чинником формування адаптаційних механізмів, розвитку необхідного набору соціальних навичок та забезпечення конкурентних переваг у подальшому житті.

У сучасному суспільстві проблема соціальної адаптації та цілісного розвитку особистості спортсмена, як активного суб'єкта соціальних відносин, є предметом комплексних досліджень. Це слугує важливим підґрунтям для вивчення спортсменів як особливої соціальної групи, чия професійна траєкторія нерозривно пов'язана із взаємодією із соціальним середовищем та суспільним впливом [2]. Фокус на самоусвідомленні як необхідній передумові для ментальної стійкості спортсменів знаходить відображення у закордонних дослідженнях, зокрема Р. Коудена [5], який підтверджує, що саморефлексія та інсайт є перспективними шляхами для розвитку ментальної стійкості серед конкурентоспроможних атлетів. Це встановлює прямий зв'язок між когнітивним розвитком, який забезпечує якісна освіта, та спортивною результативністю. Актуальність освіти посилюється тим, що високий рівень знань є інструментом управлінських стратегій [4] і підвищує шанси на успішне входження у соціум після завершення спортивної кар'єри. Важливим елементом є освіта, яка формує ціннісні орієнтири [1].

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування ролі освіти у цілісному формуванні особистості спортсмена, розвитку його соціальних навичок та забезпеченні успішної соціально-психологічної адаптації на всіх етапах спортивної кар'єри.

Для досягнення поставленої мети застосовувалися наступні **методи дослідження**: аналіз та синтез; систематизація та структурно-логічний аналіз; порівняння та узагальнення.

Результати дослідження. Освіта розглядається як наскрізний, безперервний процес, що охоплює навчання та виховання. Вона забезпечує розвиток інтегративної системи цінностей, творчого потенціалу, професіоналізму, мотивації і мобільності, що є основою для готовності особистості до виконання соціальної ролі у суспільстві. Цілісний розвиток особистості спортсмена, відповідно до структурно-логічного аналізу, включає:

1. Стадіальний розвиток, що визначається соціальною ситуацією розвитку та провідною діяльністю, від якої залежать основні соціальні новоутворення на кожному етапі.
2. Функціональний розвиток, що охоплює взаємодію особистості з навколишнім середовищем у формі діяльності протягом кожного етапу.

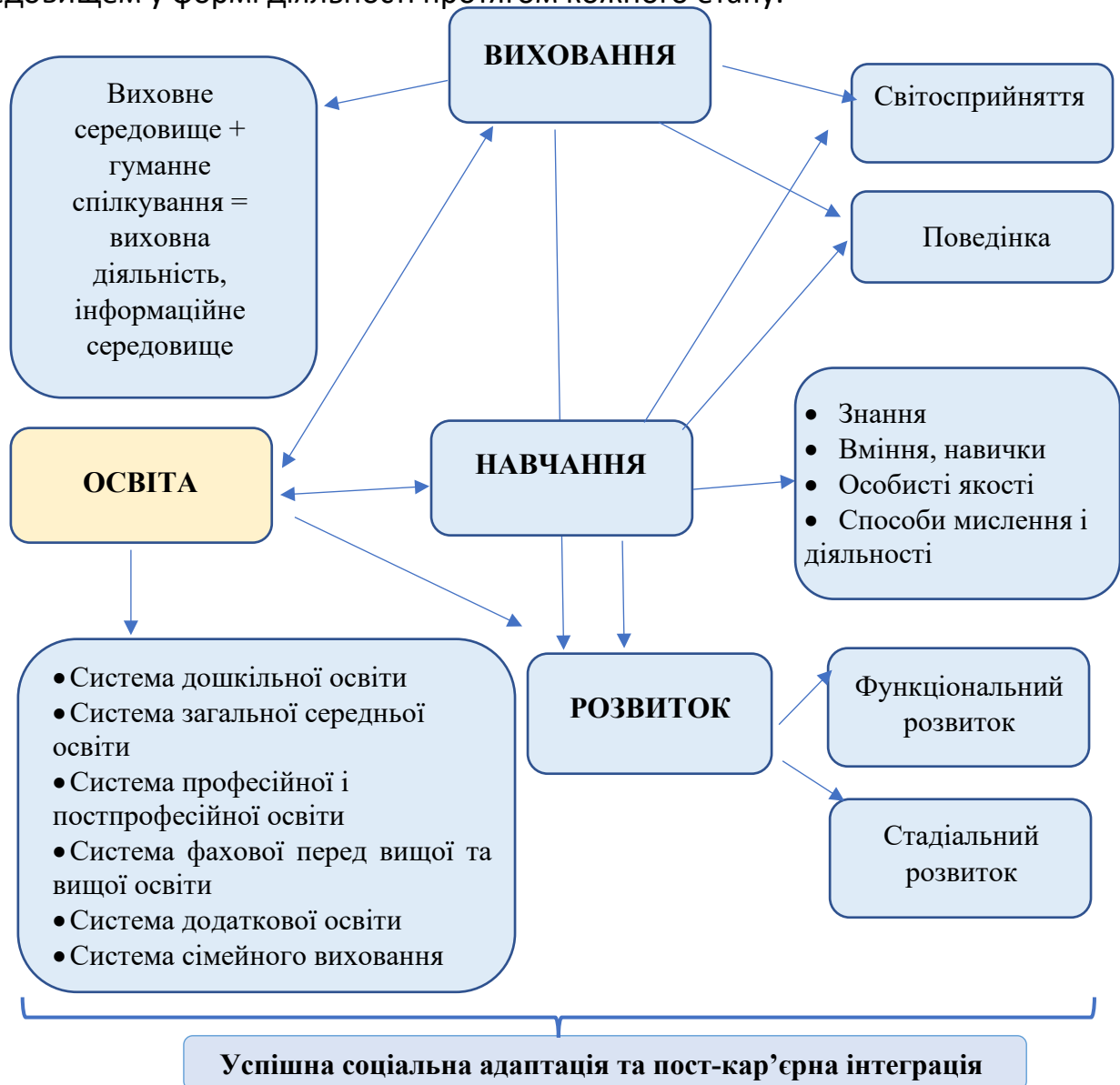


Рис. 1. Роль освіти у формуванні особистості спортсмена

Джерело: власна розробка автора.

Структурно-логічний аналіз демонструє, що освіта, реалізована через багатокомпонентну систему, яка впливає на розвиток спортсмена. Це, у свою чергу, забезпечує формування ключових компетентностей: знання, вміння, навички, особисті якості (відповідальність, наполегливість, емпатія, соціальні навички), а

також способи мислення і діяльності (див. Рис. 1). Кінцевим, стратегічно важливим результатом цього процесу є успішна соціальна адаптація та пост-кар'єрна інтеграція [3].

Ключовим внутрішнім аспектом формування особистості є самоусвідомлення (табл. 1). Це процес усвідомлення своїх емоцій, думок і мотивів. Спортсмени з високим рівнем самоусвідомлення демонструють кращий контроль над емоційним станом, що є суттєво важливим у змагальному процесі, і здатні приймати обґрунтовані рішення [5]. Навчальний процес через розвиток аналітичного та критичного мислення безпосередньо підтримує формування цього рівня самоусвідомлення. Зовнішніми регуляторами виступають освіта та суспільна думка (спортивний колектив, суспільство), які через методику виховання, спілкування та оцінювально-спонукальні дії формують моральні й етичні почуття, комунікабельність та відповідальність.

Таблиця 1

Аспекти формування особистості спортсмена

Особистість спортсмена	Самоусвідомлення	Освіта	Суспільна думка
Моральні й етичні почуття Відповідальність Норми поведінки Комунікабельність Взаємодопомога	Самопізнання Самоспостереження Самоконтроль Самооцінка Самовиховання Емоційні реакції	Методика навчання Засоби навчання Методика виховання Засоби виховання Спілкування Поведінкові акти	Оцінювально-спонукальні дії Спільна тренувальна діяльність Змагальна діяльність Відносини у колективі Оцінка діяльності Ставлення суспільства Соціальна структура суспільства Політика суспільства

Джерело: вдосконалено автором на основі [5; 6].

На різних етапах кар'єри освіта має свою специфічну роль та вагомість:

1. Початковий етап. На цьому етапі винятково важливим є організація повноцінного освітнього процесу та його ефективне поєднання з інтенсивними тренувальними навантаженнями. Це передбачає створення умов, за яких спортсмен може не лише виконати вимоги повної загальної середньої освіти, але й здобути необхідні базові знання для формування широкого світогляду, попри часову обмеженість, спричинену спортом. Це сприяє розвитку когнітивних навичок (аналітичне мислення, планування), а також соціальних навичок (робота в команді, комунікація). Поєднання навчання та спорту допомагає формувати навички емоційної стійкості та управління стресом, що є необхідним фундаментом для успішної соціальної адаптації в майбутньому.

2. Професійний етап. На цьому етапі здобуття вищої освіти перетворюється на конкурентну перевагу та інструмент управління кар'єрою [4], підвищуючи соціальний статус та імідж спортсмена [2]. Освіта надає спортсменам широкий спектр знань і компетенцій, що виходять за межі спорту, включаючи розвиток критичного мислення, навичок комплексного розв'язання проблем, а також знань для кращого управління фінансами та налагодження професійних контактів, які можуть стати основою для майбутньої кар'єри. Важливо підкреслити, що якісний освітній процес у цей період полегшує застосування управлінських стратегій на різних етапах кар'єри [4].

3. Пост-кар'єрний етап. Успішна адаптація спортсменів після завершення спортивної кар'єри є складним соціально-психологічним процесом, який вимагає цілеспрямованої підтримки. Сучасні дослідження [6; 7] підтверджують необхідність глибокого вивчення особливостей цього адаптаційного курсу та створення відповідних програм. Освіта, здобута протягом кар'єри, допомагає колишньому спортсмену знайти новий сенс життя, здійснити легкий перехід у нову професійну сферу та успішно інтегруватися в соціум [2]. Вона надає інструменти для створення нових соціальних зв'язків, що є ключовим для підтримки психоемоційного здоров'я у цей перехід [].

Висновки. Освіта є наскрізним і невід'ємним елементом системи підготовки спортсмена, що забезпечує його цілісний розвиток на всіх етапах кар'єри. Встановлено, що інтеграція навчання та виховання, зокрема через механізми освіти, є ключовою для формування не лише спортивної майстерності, але й самоусвідомлення, соціальних навичок та високої відповідальності. Це створює необхідне підґрунтя для перетворення спортсмена на конкурентоспроможного суб'єкта соціальних відносин. Найвагоміше значення освіта набуває на етапі завершення спортивної кар'єри, виступаючи основним інструментом для успішної соціально-психологічної адаптації, запобігання пост-кар'єрним кризам та ефективної реалізації професійного потенціалу в новій сфері. Таким чином, системна увага до освітньої складової є стратегічною інвестицією у довгострокове благополуччя спортсмена та його гідну участь у суспільному житті.

Список використаних джерел

1. Булатова М.М., Бубка С.Н., Платонов В.М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навч. вид. Київ: *Перша друкарня*, 2019. 912 с. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/48f7a19f-c5ac-43c4-b9cfc-e23d85b8a26f>.
2. Приймак М. Особливості соціальної адаптації спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. С. 77–82. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-11>.
3. Приймак М.М. Соціально-психологічна адаптація спортсменів після завершення спортивної кар'єри. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. Вип. 14. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14769845>.
4. Приймак М.М. Спортивна кар'єра на різних етапах вікового розвитку: управлінські стратегії та виклики. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. Вип. 15. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14955062>.
5. Cowden R. G. On the mental toughness of self-aware athletes: Evidence from competitive tennis players. *South African Journal of Science*. 2017. Vol. 113, No. 1/2. P. 6. DOI: <https://doi.org/10.17159/sajs.2017/20160112>.
6. 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. Vol. 18, No. 9. e0291683. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291683>.
7. Voronova V., Shynkaruk O., Kovalchuk V., Marchenko G. Ascertaining the Peculiarities of Athletes' Adaptation Course to Post-Sports Life. *Physical Education Theory and Methodology*. 2024. Vol. 24, No. 4. P. 579–585. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.4.09>.