

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: «ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ
ПОСТСПОРТИВНОГО ЖИТТЯ СПОРТСМЕНІВ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS2-M23
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Борчук Сергій Валентинович
Керівник: Бабюк С. М., кандидат педагогічних
наук, доцент
Рецензент: Юрчишин Ю. В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ	7
1.1 Основні термінопоняття спортивної кар'єри, базові основи та функції	7
1.2 Основні причини завершення спортивної кар'єри	11
1.3 Специфіка адаптації, що зумовлена спортивною кар'єрою	15
1.4 Концептуальні теорії процесу закінчення спортивної кар'єри	19
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	26
2.1 Методи дослідження	26
2.2 Організація дослідження	28
РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ АТЛЕТІВ У ПОСТСПОРТИВНОМУ ЖИТТІ	30
3.1. Особливості постспортивної адаптації спортсменів	30
3.2 Напрями покращення адаптації життя після завершення спортивної кар'єри	34
3.3 Соціальна адаптація та переживання стресу спортсменами після завершення спортивної кар'єри	41
3.4 Якість життя постспортсменів та фактори, які впливають на них ...	51
3.5 Соціально-психологічна реабілітація спортсменів, які закінчили кар'єру	53
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58

ВСТУП

*"An athlete dies twice the first "death" is the end of a playing career
(«Спортсмен помирає двічі, перша «смерть» — це кінець ігрової кар'єри)*

Roger Kahn, New York, NY 1972

Актуальність теми. Інтеграція України в європейське співтовариство вимагає формування та підтримки позитивного міжнародного іміджу країни, зокрема через її досягнення у світовому професійному спорті. Підготовка спортсменів спрямована на розвиток спортивної майстерності, здобуття високих результатів і представлення країни на міжнародних змаганнях. Однак, через обмежений термін спортивної кар'єри, після її завершення виникає потреба в адаптації та визначенні подальшого професійного шляху [13, с. 23-26].

Непідготовленість до завершення кар'єри може призводити до розчарування, емоційного виснаження, порушення моральних норм та схильності до девіантної поведінки. Вирішення цієї проблеми полягає в цілеспрямованій професійній підготовці, орієнтованій на формування готовності до адаптації та самовизначення. Це дозволить спортсменам обрати професію, яка може бути як у сфері спорту, так і поза її межами, знижуючи стрес від змін у житті [72, с. 63-66].

Наукові дослідження підтверджують, що тема адаптації після завершення спортивної кар'єри привертає значну увагу. Дослідження зосереджуються на труднощах, з якими стикаються спортсмени, а також на прикладах успішного завершення кар'єри. Значна частина досліджень описує стрес під час переходу від спортивної діяльності до іншої професійної сфери, що є типовим викликом цього етапу [42, с. 112-113].

У професійній спільноті зростає інтерес до підтримки спортсменів у перехідний період. З'являються публікації спортивних психологів, засновані на практичному досвіді, які підкреслюють необхідність уваги до цього

питання. Хоча немає точних даних про масштаби проблеми, існують припущення, що значна частина спортсменів стикається з труднощами в період адаптації [13, с. 23-26].

Дослідження також охоплюють питання емоційних станів, ресоціалізації та психологічного супроводу спортсменів, які завершують кар'єру. Проте, процес адаптації після завершення спортивної діяльності потребує подальшого теоретичного обґрунтування й практичної розробки програм підтримки.

Участь спортивного психолога у кар'єрі спортсмена створює сприятливі умови для підтримки атлета після завершення його спортивної діяльності. Однак до недавнього часу психологи, пов'язані з національними спортивними федераціями, університетськими командами чи професійними клубами, мали обмежені можливості для налагодження довготривалих стосунків зі спортсменами. Навіть сьогодні лише деякі з них можуть підтримувати постійний контакт зі своїми підопічними.

Зазвичай участь спортивного психолога обмежується короткостроковими візитами, наприклад, під час тренувальних зборів або при виникненні кризових ситуацій на змаганнях [76]. Така форма співпраці не дозволяє глибоко обговорювати питання, пов'язані з завершенням спортивної кар'єри. До того ж, багато тренерів і спортивних організацій уникають обговорення цієї теми, вважаючи, що це може відволікати спортсменів від їхніх поточних спортивних цілей [92, с. 113].

Основна проблема полягає в тому, що питання професійного самовизначення та адаптації після закінчення спортивної кар'єри часто залишаються поза увагою. Це пояснюється двома основними причинами. По-перше, ключова мета спортивної психології – підтримка максимальної ефективності та підвищення результатів спортсменів на змаганнях і тренуваннях. По-друге, часто недооцінюється психологічна травматичність зміни соціального статусу спортсмена, який присвятив більшу частину свого життя спорту та змушений будувати нове життя після його завершення.

Ці фактори і зумовили вибір теми даного дослідження.

Об'єкт дослідження – процес адаптації спортсменів після закінчення професійної кар'єри.

Предмет дослідження – фактори, що визначають успішну адаптацію спортсменів до збалансованого життя після завершення активної професійної діяльності.

Мета дослідження – особливості процесу адаптації спортсменів у перехідний період після завершення професійної спортивної кар'єри.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури, періодичних видань і мережевих джерел за темою дослідження; дослідити етапи переходу та специфіку адаптаційних процесів у спортсменів після завершення спортивної кар'єри.

2. Визначити значення психологічної підтримки та супроводу спортсменів у процесі завершення кар'єри та після її закінчення; вивчити можливі моделі поведінки спортсменів після завершення професійної кар'єри.

3. З'ясувати ключові чинники, які впливають на завершення кар'єри професійних спортсменів; оцінити роль соціального середовища в процесі адаптації спортсменів після завершення професійної діяльності.

Методи дослідження: для виконання поставлених завдань будуть використані як емпіричні, так і теоретичні методи наукового дослідження, зокрема:

- збір та аналіз науково-методичних джерел вітчизняних та іноземних авторів;
- вивчення даних із мережі Інтернет;
- інтерв'ю з колишніми спортсменами;
- психологічна діагностика та аналіз отриманих результатів.

У межах дослідження були використані такі емпіричні методи, як тестування та анкетування. Зокрема, проводилося опитування, спрямоване на

вивчення емоційних переживань спортсменів, пов'язаних із завершенням спортивної кар'єри.

У дослідженні взяли участь 36 спортсменів, які мають звання майстрів спорту у віці від 20 до 40 років. Досліджувані представляли такі види спорту, як бальні танці, художня гімнастика, футбол, плавання та дзюдо.

Результати дослідження мають **теоретичне та практичне значення**. Їх можна застосовувати для підтримки спортсменів під час адаптаційного періоду після завершення спортивної кар'єри. Запропоновані підходи можуть бути використані для проведення консультацій зі спортсменами, організації лекцій для тренерів та спортивних федерацій, а також розробки програм психологічного супроводу колишніх атлетів. Отримані результати можуть бути використані в якості практичних рекомендацій для тренерів з видів спорту та вчителів фізичної культури, при їх підготовці та перепідготовці, при розробці методичного та програмного матеріалу для спортивно-орієнтованого фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти та вихованців дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 09-10 квітня 2024 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 67 сторінках, з яких 57 основного тексту, вона містить 3 таблиці та 5 рисунків. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, та списку 101 використаного літературного джерела.

ВИСНОВКИ

1. Дослідження процесу адаптації спортсменів після завершення спортивної кар'єри показують, що професійні спортсмени стикаються з більшими труднощами, ніж ті, хто поєднує спорт із навчанням у школах чи університетах. Це зумовлено глибоким особистісним залученням у спортивну кар'єру та відсутністю паралельного професійного розвитку. Перехід від участі у світових змаганнях до нової професії часто відбувається поза межами нормального кар'єрного розвитку.

2. Психологічний дистрес не є неминучим, але його виникнення зумовлене багатьма факторами, зокрема раннім життєвим досвідом, стратегіями подолання труднощів, самооцінкою, соціальною підтримкою та плануванням майбутнього. Навіть за умови підтримки дистрес може виникати, коли спортсмен усвідомлює завершення кар'єри, що впливає на його психологічний, емоційний і соціальний стан. Ефективне управління цими проблемами можливе за допомогою кваліфікованих спеціалістів.

3. Підготовка до завершення спортивної кар'єри має розпочинатися ще на ранніх етапах тренувань. Батьки, тренери та керівники спортивних організацій повинні створювати середовище, яке сприяє здоровому розвитку особистості, поєднуючи спорт із підготовкою до майбутньої професії.

4. Завершення кар'єри часто призводить до кризи ідентичності через втрату головного життєвого заняття. Інтенсивні тренування та участь у змаганнях залишають мало часу для розвитку інших кар'єрних перспектив, що ускладнює адаптацію та призводить до відчуття втрати себе.

5. Процес завершення спортивної кар'єри є невизначеним і залежить від факторів, які можна контролювати (наприклад, планування майбутнього), та тих, на які спортсмен вплинути не може (травми, вікові зміни). Усвідомлення цієї реальності дозволяє спортсменам приймати відповідальні рішення та активніше готуватися до нового життєвого етапу.

6. Соціальна адаптація полегшується завдяки наявності чітких планів на майбутнє, вибору професії у сфері спорту, підтримці сім'ї, тренерів і спортивних клубів. Важливими аспектами також є матеріальна підтримка, соціальні гарантії та можливість брати участь у громадському житті, зокрема в спортивних змаганнях ветеранів.

7. Це системний процес, що включає фізіологічну та соціально-психологічну складові.

- Фізіологічна реабілітація: Організм спортсмена адаптується до інтенсивних навантажень, і припинення тренувань може призвести до порушень у роботі органів і систем. Це вимагає поступового зниження фізичної активності та медичної підтримки.

- Соціально-психологічна реабілітація: Спортсмени мають адаптуватися до змін у соціальному статусі, нових професійних ролей та міжособистісних стосунків. Відсутність підтримки може призвести до тривалих психологічних проблем і навіть депресії.

Успішна адаптація можлива за умов активної участі самого спортсмена, усвідомленого підходу до змін і підтримки з боку суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арабаджи Т. Д. Про особливості прояву активності особистості спортсмена у професійному самовизначенні . Теорія і практика управління соціальними системами : філософія, психологія, педагогіка, соціологія. Зб. наук. пр. Київ-Вінниця: № 4. 2009. 1 С. 8-9.
2. Арабаджи Т. Д. Необхідність формування професійного самовизначення спортсмена. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. Київ-Вінниця: № 11. 2011. С. 5–8.
3. Арабаджи Т. Д. Спортивна кар'єра і професійне самовизначення спортсмена. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців : методологія, теорія, досвід, проблеми : Зб. наук. пр. Київ-Вінниця: № 13. 2012. 96 с.
4. Арабаджи Т. Д. Готовність до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. Запоріжжя: 2014. Вип. 34 (87). 34-41 с.
5. Арабаджи Т. Д. Технологія формування готовності спортсмена до професійного самовизначення після закінчення спортивної кар'єри. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців : методологія, теорія, досвід, проблеми : зб. наук. пр. Київ-Вінниця: 2014. Вип. 40. 134-137 с.
6. Баландін В. І. Фрустраційна толерантність спортсменів та можливість її корекції ментальним тренуванням. 2-й Міжнародний конгрес з психології спорту. К., 12–15 червня 2005 р. 69 с.
7. Бальсевич В. К., Лубишева Л. І. Фізична культура: молодь і сучасність. Теорія і практика фізичної культури і спорту. 1995. № 4. С. 2–7.

8. Бауер В. Г. Науково-організаційні основи системи підготовки спортивного резерву: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня докт. пед. Наук. Х.: 2004. 36 с.
9. Белова Є. Д. Психолого-педагогічні основи формування професійно значущих якостей у студентів фізкультурних вишів: навчальний посібник. Л.: Либідь, 2013. 80 с.
10. Бернс Р. Розвиток Я-концепції та виховання. Х.: Принт-Друк, 2006. 464 с.
11. Богданова В. Я. Практикум з психології спорту. Л.: ЛДУФК, 2017. 36 с.
12. Бондар Ю. В. Герої XXIV Олімпіади. К.: Здоров'я, 2009. 208 с.
13. Боровков Н. А. Управління та організація масових дитячоюнацьких спортивних заходів: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук. Х., 2000. 23 с.
14. Булах І. С. Психологія життєвих криз особистості: навч. посіб. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. С. 8-35.
15. Визитей Н. Н. Фізична культура і спорт, як соціальне явище. Кишинів: 2016. 33 с.
16. Волошин А. П. На олімпійській хвилі. К.: МП Леся, 2007. 448 с.
17. Вяткін Б. А. Спорт і розвиток індивідуальності людини. Теорія і практика фізичної культури. 2013. № 2. С. 1-5.
18. Геворкян А. Е. Психосоціологія та аналіз способу життя: автореф. дис. канд. філософ. наук. Єреван, 2009. 20 с.
19. Гілінський Я. І. Стадії соціалізації індивіда. Людина і суспільство. Вип. № IX. К., 2017. С. 28.
20. Дальке Р. Криза як шанс почати життя краще. пер. з нім.; [під ред. Т. В. Гаріної]. Х.: ІГ «Вісь», 2006. 256 с.
21. Дрюков В. Сучасний стан розвитку літніх олімпійських видів спорту в Україні. Актуал. пробл. фіз. культури і спорту. 2013. Вип. 28 № 3. С. 3-21.

22. Дрюков В. Формування організаційної структури спорту відповідно до навколишнього середовища сучасної системи підготовки спортсменів. Актуал. пробл. фіз. культури і спорту. 2016. Вип. 35. № 1. С. 3-10.
23. Дубровський В. І. Реабілітація в спорті. К.: Олімпійська література, 2021. 208 с.
24. Загайнов Р. М. Психологія сучасного спорту вищих досягнень: Записки практичного психолога спорту. К.: Олімпійська література, 2022. 292 с.
25. Загайнов Р. М. Кризові ситуації у спорті та психологія їх подолання. К.: Олімпійська література, 2010. 112 с.
26. Ільїн Є. П. Психологія спорту. К.: Олімпійська література, 2021. С. 196-254.
27. Кисельов Ю. Я. Вплив спорту на формування особистості. К.: Олімпійська література, 2017. 64 с.
28. Коваленко Н. Н. Негативні фактори, які впливають на відомих спортсменів у спорті вищих досягнень. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. №3. С. 104-109.
29. Коваленко Н. Н. Сучасні проблеми спортсменів України у спорті вищих досягнень. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. №4. С. 12-16.
30. Константинова С. І. Соціально-психологічна адаптація спортсменів вищої кваліфікації з урахуванням параметрів індивідуальності. Вісник спорту. 2005. № 22. С. 95-97.
31. Іванов І. Б., Станіславська І. Г. Особисті проблеми спортсменів на етапі завершення спортивної кар'єри. Вісник Чернігівського університету. 2009. Вип. 86. С. 72-79.
32. Леонтьєв Д. А., Рассказова Є. І. Тест життєстійкості. К.: Олімпійська література, 2006. 63 с.

33. Мірзоев О. М. Відновлювальні засоби в системі підготовки спортсменів. К.: Олімпійська література, 2005. 234 с.
34. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : навчальний посібник. К.: Академвидав, 2005. С. 355–378.
35. Павленко Ю. О. Організаційно-методологічні основи формування науково-методичного забезпечення підготовки національних команд до Олімпійських ігор: дис. ... доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». К., 2012. 428 с.
36. Платонов В. М. Спорт найвищих досягнень і підготовка національних команд до Олімпійських ігор. Вітчизняний та зарубіжний досвід: історія і сучасність. К.: Олімпійська література, 2010. 312 с.
37. Платонов В. М. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія та її практичне застосування. К.: Олімп. літ., 2013. 624 с.
38. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні застосування: підручник [для тренерів]: у 2 кн. К.: Олімп. літ., 2015. Кн. 1. 680 с.
39. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні застосування : підручник [для тренерів]: у 2 кн. К.: Олімп. літ., 2015. Кн. 2. 770 с.
40. Платонов В. М., Єсентаєв Т. Організаційно-управлінські моделі підготовки спортсменів високої кваліфікації в умовах політизації та комерціалізації олімпійського спорту. Наука в олімпійському спорті. 2015. № 2. С. 19-26.
41. Пономарьов О. С. Про особливості прояву активності особистості спортсмена у професійному самовизначенні. Теорія і практика управління соціальними системами. 2009. № 4. С. 115-119.
42. Радіонов В. А., Радіонов А. А. Спортивна психологія. К.: 2021. С. 75-78.
43. Ромек В. Г., Конторович В. А., Крукович Є. І. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. К.: Олімп. літ., 2007. С. 24-31.

44. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. К.: Академвидав, 2005. С. 360 с.
45. Сергеев А. В. Методы повышения физической работоспособности и снятия утомления у спортсменов. К.: Олімп. літ., 2017. С. 38.
46. Стамбулова Н. Б. Психологічні моделі спортивної кар'єри: Тези 2-го Міжнародного конгресу з психології спорту. Х.: Марс Інкорпорејтед, 2005. С. 47–48.
47. Стамбулова Н. Б. Ситуаційні кризи спортивної кар'єри. Фізична культура, спорт і здоров'я нації: Матеріали Міжнародного конгресу. К., 2006. 118 с.
48. Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів учнів та студентів: навч. посіб. / [за ред. В. Г. Панка, І.І. Цушка]. К.: Ніка-Центр, 2007. 164 с.
49. Титаренко Т. М. Життєві кризи : технологія консультування. К.: Главник, 2007. 89-120 с.
50. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності. К. Либідь, 2003. 376 с.
51. Томенко О. А. Особливості освітньої діяльності Спортивного комітету України. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. Дніпропетровськ, 2016. № 3. С. 222-225.
52. Шихвердиев Н. Професійне самовизначення спортсменів, які перебувають на етапі завершення спортивної кар'єри. Учені записки. 2010. № 5 (63). С. 129-133.
53. Швальб Ю. М. Вікова психологія : навч. посіб. Донецьк : Норд-Прес, 2005. 303 с.
54. Abramov M. Development of evaluation tables of physical development on a set of features using modern electronic computers. Theory and practice of physical culture. № 6., 1999. P. 33–35.
55. Allison M. T. Career problems and retirement among elite athletes: The female tennis professional. Sociology of Sport. 2008. Vol. 5. 212–222.

56. Whirlwind V. Improving physical training of students by means of boxing. Pedagogical technologies of teaching physical culture. № 26., 2011. P. 13-55.
57. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. A. Bandura. New York: W. H. Freeman, 2017. P. 9-15.
58. Beunen G., Malina R. M. Growth and physical performance relative to the timing of adolescent spurt. Exercise and Sport Science Reviewes. 2018. Vol. 16. P. 503-540.
59. Beunen G. Growth and biological maturation: relevance to athletic performance. The Child and Adolescent Athlete. eds. by G. Beunen, R. M. Malina. Oxford: Blackwell Science, 2016. P. 3-24.
60. Blinde E. M. Greendorfer S. L. A reconceptualization of the process of leaving the role of elite athlete. Intern. Review for Sociology of Sport. 2015. Vol. 20. P. 87-93.
61. Bouchetal P. F., Leseur V., Debois N. Carriere sportive. Projet de vie. Paris: INSEP–Publications, 2006. P. 23-26.
62. Brewer B. W. Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? Intern. J. of Sport Psychology. 2023. Vol. 24. P. 237-254.
63. Clark J. Olympic Athletes: the Pressures of Winning. XIII Olympic Congress. Lausanne, Switzerland: International Olympic Committee, 2009. P. 546-547.
64. Conzelmann A. Professional careers of the German Olympic athletes. Intern. Rev. for the Sociology of Sport. 2023. Vol. 38. P. 259-280.
65. De Bosscher V. Managing high performance sport at the national policy level. Managing high performance sport. Ed. by P. Sotiriadou, V. De Bosscher. New York: Routledge, 2013. P. 45-64.
66. De Knop P. 20 jaar Topsport en Studie in publicaties en presentaties [20 years elite sport and study in publications and presentations]. Unpublished raw data, 2018. P. 30-34.

67. Ferkins L. The governance of high performance sport. Managing high performance sport. Ed. by P. Sotiriadou, V. De Bosscher. New York: Routledge, 2013. P. 115-136.
68. Fernandez A. Assessing reasons for sports career termination: Development of the athletes' retirement decision inventory (ARDI). Psychology of Sport and Exercise. 2006. Vol. 7. P. 407-421.
69. Fricker P. Support services in athletic development: good practices from the field. Managing high performance sport. Ed. by P. Sotiriadou, V. De Bosscher. New York: Routledge, 2013. P. 183-204.
70. Guo J. Specific support for Athletes: the Earlier, the better. XIII Olympic Committee, 2009. P. 551-552.
71. Herzog M. The athletes development, place and role in society. Centennial Olympic Congress Report, 2024. 177 p.
72. Hesketh B. Dilemmas in training for transfer and retention. Applied Psychology. 2017. Vol. 46. P. 317-386.
73. Houlihan B. Commercial, political, social and cultural factors impacting on the management of high performance sport. Managing high performance sport. Ed. by P. Sotiriadou, V. De Bosscher. – New York: Routledge, 2013. P. 17-29.
74. Nazimok V. (2015) Motivation of students to boxing in the process of physical education. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. № 8. P. 54-56.
75. Psychology of Sport and Exercise. The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. 2004. №5. P. 45-59.
76. Sutula V., Shuteev V., Bulgakov A., Lutsenko L..Prospects for sports system of physical education of student youth. Slobozhansky scientific and sports bulletin. 2014. № 4 (42). P. 65-68.
77. Taylor, J., Ogilvie, B., & Lavallee, D.. Career transition among elite athletes: Is there life after sports? In J. Williams (Ed.), Applied sport psychology:

Personal growth to peak performance (5th ed.). Mountain View, CA: Mayfield. 2006. P. 480-496.

78. Taylor, J. & Kress, J. Psychology of cycling. In J. Dosil (Ed.), *The sport psychologist's handbook: A guide to sport specific performance enhancement*. New York: Wiley. 2006. P. 125-126.

79. Taylor, J.. My approach to sport and performance psychology. In Aoyagi, M. W., & Poczwadowski, A. (Eds.) *The chronicle of expert approaches to sport & performance psychology: Applied theories of optimal performance*. 2012. P. 93-126.

80. Werthner, P., & Orlick, T.. Retirement experiences of successful Olympic athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 17(5), 1986. P. 337-363.

81. Wilson, G., Taylor, J., Gundersen, F., & Brahm, T.. Intensity. In J. Taylor & G.S. Wilson (Eds.) *Applying Sport Psychology: Four Perspectives*. 2005. P. 337-363.

82. What does careertransition mean to us? Режим доступа: <https://www.athletecareertransition.com/post/what-does-career-transition-mean-to-us>

83. JOHAN CRUYFF INSTITUTE. Daniel Prodan: "Athletes die twice! The first time is when they retire from sports" January 29, 2013. Режим доступа: <https://johancruyffinstitute.com/blog-es/daniel-prodan-athletes-die-twice-the-first-time-is-when-they-retire-from-sports/>

84. Anya Kulas. The Death of an Athlete . Dec 5, 2017. Режим доступа: <https://medium.com/@anyakulas/the-death-of-an-athlete-d48079250fce>

85. Brooke Howard-Smith. Feb 21, 2017. Athletes Die Twice - What is Athlete Identity Crisis and how it could connect recent rugby tragedies. Режим доступа: <https://www.linkedin.com/pulse/athletes-die-twice-what-athlete-identity-crisis-how-howard-smith>

86. Sugar Ray Leonard. Інтерв'ю для youtube каналу World Boxing Council. Nov 30, 2021. "The interview I never had". Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=PLSOFLaFXCU>
87. Emma Vickers PHD Sport Psychology student. Life after sport: Depression in the retired athletes. Режим доступу: <https://believeperform.com/life-after-sport-depression-in-retired-athletes>
88. FEPSAC. Position statements – 5. Sports career termination, 2019. Режим доступу: <https://www.fepsac.com/wp-content/uploads/2019/02/career-termination.pdf>
89. Alan Castel [Інтернет]. Can Kobe Bryant Rebound From Retirement? Mar 16, 2016 Режим доступу: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/metacognition-and-the-mind/201603/can-kobe-bryant-rebound-retirement>
90. CAREER TRANSITION. Режим доступу: <https://olympics.com/athlete365/courses/career-transition/>
91. Соціальна адаптація. Режим доступу: <https://www.athletecareertransition.com/>
92. Соціальна адаптація. Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0_%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F
93. Ворнічеса І. Великий спорт: що робити після закінчення кар'єри чи після травми. Режим доступу: http://vidido.ua/index.php/pogliad/article/velikii_sport_o_robiti_pislja_zakinchennja_kareri_chi_pislja_travmi/
94. Crises of a Sports Career. Режим доступу: <http://bmsi.ru/doc/2377540d-ed03-47de-bcdf-b25497e3cfe9>
95. Jessica Booth. Feb. 15, 2018 Here's What Life Looks Like For Olympic Athletes Once They Retire. Режим доступу: <https://www.bustle.com/p/what-do-olympians-do-when-they-retire-most-end-their-careers-at-a-young-age-7975467>

96. David Lavalley, Paul Wylleman, Mayi Cruz Blanco, Rick Echevarria. Life after sport: Why Athletes need to prepare. Режим доступу: <https://olympics.com/athlete365/whitepaper/life-after-sport-why-athletes-need-to-prepare/>
97. Адаптаційний синдром. Велика українська енциклопедія. Режим доступу: <https://vue.gov.ua/Адаптаційний синдром>
98. Електронна книга. Julie Schladitz. 2018. Areer after Sport. Career Planing Guidance to help you move on. Режим доступу: <https://www.amazon.com/Career-After-Sport-Planning-Guidance/dp/1983920835>
99. Selye H. and his followers. 2nd ed. Kyiv: Medknyha, 2016. P. 8-14.
100. Global Sport Matters. Режим доступу: <https://globalsportmatters.com/health/2022/05/04/olympic-athlete-identity-crisis-after-sports-retirement/>
101. Life After Sport Why Athletes Need To Prepare. Режим доступу: <https://olympics.com/athlete365/whitepaper/life-after-sport-why-athletes-need-to-prepare/>