16. Yahodzinskyi, V. P., Rusanivskyi, S. V., Bezpalyi, S. M., Zaporozhanov, O. V., Yuriev, S. O., & Shtoma, V. D. (2022). Rozvytok sylovykh yakostei u kursantiv u protsesi zaniat za systemoiu "Krosfit" [Development of strength qualities in cadets in the process of training using the CrossFit system]. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15. 2020; 2(122): 198-201. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).42 [in Ukrainian].

17. Borg G. Rating of Perceived Exertion (RPE): shkala subiektyvnoho spryiniattia navantazhennia [Borg G. Rating of Perceived Exertion (RPE): a scale of subjective perception of exertion]. URL: https://ukrayinska.libretexts.org [in Ukrainian].

18. Concept2 SkiErg: hastory. URL: https://fithub.ua

19. Concept2 SkiErg: tekhnichni kharakterystyky [Concept2 SkiErg: technical specifications]. URL: https://www.conceptfitness.com.ua/product/28753 [in Ukrainian].

20. Concept2 BikeErg: tekhnichni kharakterystyky [Concept2 BikeErg: technical specifications]. URL: https://interatletika.com.ua/ru/velotrenazher-concept2-bikeerg/ [in Ukrainian].

21. Concept2 PM5 Performance Monitor Manual. URL: https://ipr.interatletika.com/instruct/files/concept2/Concept2-PM5.pdf

22. Concept2 ErgData Application. URL: https://www.concept2.com/ergdata

23. Heart Rate Variability: physiological significance and interpretation. URL: https://www.apollohospitals.com/uk/symptoms/heart-rate-variability

24. HRV for Hybrid Athletes Guide. URL: https://www.findyouredge.app/news/hrv-hybrid-athletes-guide-2026

25. Hinde K., White G., Armstrong N. Wearable Devices Suitable for Monitoring Twenty Four Hour Heart Rate Variability in Military Populations. *Sensors*. 2021; 21(4): 1061-1062. DOI: https://doi.org/10.3390/s21041061

26. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*. 2021; 13(2): 457–475. DOI: https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431

27. Kubios HRV Scientific User Guide. URL: https://www.kubios.com/downloads/Kubios-HRV-Scientific.pdf

28. Medvid, M., Khatsaiuk, O., Sydorchenko, K., Vorok, S., Kernas, A., & Borovyk, M. (2024). Sports Pedagogy: Readiness of Cadets to Apply Physical Action in Different Conditions of Service Activity. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*. 2024; 16(2): 336–355. DOI: https://doi.org/10.18662/rrem/16.2/860

29. Polar H10: tekhnichni kharakterystyky ta kerivnytstvo korystuvacha [Polar H10: specifications and user manual]. URL: https://support.polar.com/e_manuals/h10-heart-rate-sensor/polar-h10-user-manual-english/manual.pdf [in Ukrainian].

30. Friedl K. E. Military applications of soldier physiological monitoring. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2018; 21(11): 1147-1153. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.06.004

Стаття надійшла до редакції / Received 12.07.2026
Прийнята до друку / Accepted 10.08.2026
Опубліковано / Published 26.08.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.08(208).03

Велько К.А.
Аспірант 1 курсу Національного університету фізичного виховання та спорту України
https://orcid.org/0009-0007-6403-6845

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У статті пропонується огляд особливостей психологічної підготовки юних спортсменів та її значення на етапі спеціальної базової підготовки, враховуючи довготривалі умови воєнного стану в Україні. Узагальнення даних спеціалізованої наукової літератури свідчить про те, що сучасні українські спортсмени тренуються не тільки в умовах жорсткої конкуренції, надвисоких навантажень та постійного тиску внутрішніх та зовнішніх вимог, але і в умовах довготривалого воєнного стану, повітряних тривог, подекуди – переривів у тренувань та порушеному режимі відпочинку та сну. Всі ці обставини підвищують рівень стресу та можуть вести до вигорання спортсменів та підвищувати ризик негативних наслідків перенавантаження. Отримані результати дослідження свідчать, що для покращення результатів спортсменів 16-19 років в таких умовах, важливо враховувати не тільки якість їх спортивної підготовки, але і особливості вікової психології, психологічного забезпечення в спорті та психологічного впливу умов довготривалої війни.

Ключові слова: *психологічна підготовка, етап спеціально базової підготовки, спортсмени юного віку, в умовах воєнного стану.*

Kateryna Velko Peculiarities of psychological preparation of young athletes under the conditions of martial law*. The article provides a comprehensive review of the peculiarities of psychological preparation for young athletes and its vital significance during the specialized basic training stage, particularly within the context of the prolonged conditions of martial law in Ukraine. A synthesis of specialized scientific literature indicates that modern Ukrainian athletes have to train not only under intense competition, ultra-high physical loads, and constant pressure from internal and external professional requirements but also under the heavy influence of wartime realities. These include frequent air raid alerts, regular training interruptions, and significantly disrupted regimes of rest and sleep. Such circumstances substantially increase overall stress*

levels, leading to emotional exhaustion and heightening the risk of professional burnout and other negative consequences of chronic overstrain caused by the loss of a safe environment and social uncertainty.

The findings of this study demonstrate that to improve the performance and subjective well-being of athletes aged 16–19 years under these specific conditions, it is crucial to consider more than just the technical quality of their sports training. Effective psychological support must integrate age-specific psychological characteristics with a deep understanding of the psychological impact of living in a prolonged war zone.

Keywords: *psychological preparation, specialized basic training stage, young athletes, junior athletes, martial law conditions.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Сучасна підготовка українських спортсменів відбувається в умовах невизначеності та воєнних дій, що супроводжується втратою безпечного, стабільного середовища, ситуаціями загрози життю, звуками повітряної тривоги та протиповітряної оборони – все це може спричиняти нестабільний режим сну та тренувань, а також руйнацію спортивної інфраструктури, впливати на підготовленість українських спортсменів не тільки фізичну, але і психологічну. Спортивна діяльність включає межове навантаження, змагання, оцінку суддів, тож подібні умови життя не тільки підвищують базовий рівень напруги в організмі, але і накладаються на специфічні вимоги конкретного виду спорту. Таке подвійне навантаження може ставати серйозним викликом для ментального здоров'я особистості спортменів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні дослідники зазначають, що тривале перебування спортсменів в умовах військового стану негативно впливає на мотивацію спортсменів, значно підвищує ризики емоційного та професійного вигорання та проявляється через: апатію, фізичне виснаження та знецінення власних досягнень. Окрім того, посилюються такі негативні психічні прояви, як апатія, невмотивована агресія і депресивні стани [4].

Науковці дали визначення емоційному вигоранню як реакції на хронічний стрес, що складається з фізичних, поведінкових та когнітивних складових. Найбільш характерною рисою емоційного вигорання при цьому зазначається відмова від психологічної, емоційної, а іноді – й фізичної діяльності [5]. Вигорання визначають як стан повного виснаження, яке в спорті має такі зовнішні фактори як публічність змагань, особливості відбору, особливості спілкування між спортсменами та з тренерами, та внутрішні фактори: особистісна тривожність, самооцінка, рівень домагань, локус контролю, мотивація та ін [8]. Окрім того, в умовах війни зростає небезпека виникнення феномену саморуйнівної поведінки, що може включати різні форми самопошкодження, харчові розлади або зловживання психоактивними речовинами як деструктивну спробу впоратися з емоційним болем [10].

За таких обставин психологічна підготовка спортсменів має не тільки зосереджуватись на розвитку необхідних якостей для досягнення результату, а і відновлювати внутрішні опори особистості та розвивати її життєстійкість не зважаючи на ситуації перманентної невизначеності. Одночасно з цим, важливо враховувати як зовнішні обставини та їх вплив на особистість спортсмена, так і вік спортсмена, йога ментальне та фізичне здоров'я, які стають основним ресурсом для продовження ефективної діяльності в сучасних умовах.

Формування мети статті із зазначенням методів дослідження. Метою даного дослідження є аналіз наукової літератури та джерел мережі Internet стосовно детермінант психологічної підготовки спортсменів на етапі спеціальної базової підготовки, особливостей впливу психологічної підготовки юних спортсменів на результати в спортивній діяльності, а також – вплив сучасних умов життя в Україні на юних спортсменів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Загальновідомо, що професійний спорт — це не тільки шлях високих досягнень, але й складний багатоетапний і багатоскладовий процес, що має суттєвий вплив на стан здоров'я – фізичного і психологічного, спортсменів на всіх етапах спортивної підготовки. Сучасні вчені вивчають та підтверджують високий рівень фізичного і психологічного навантаження в тренувальному та змагальному процесах підготовки спортсменів. У разі відсутності належного супроводу та відповідної організації тренувань, в організмі спортсмена можуть виникати негативні наслідки, такі як виснаження ресурсів, пригнічення функцій нервової системи, порушення адаптаційних механізмів. За таких умов підвищується ризик травматизації та розвитку хронічних професійних захворювань. Таким чином, спортивна діяльність поєднує в собі не тільки позитивні наслідки —зміцнення фізичної форми, розвиток витривалості, дисципліни, організованості, стресостійкості, загартованої волі, які можуть бути корисні також і у повсякденному житті, але така діяльність має також і суттєві ризики для здоров'я спортсмена. Актуальним завданням сучасної спортивної медицини та психології є забезпечення не тільки досягнень високих результатів, але і збереження фізичного та ментального здоров'я спортсменів протягом всіх етапів спортивної підготовки.

Частими проблемами в ментальному здоров'ї професійних спортсменів вчені зазначають стани вигорання, депресії та тривожності. Зазначають також, що через навантаження в професійному спорті, які часто виходять за межі природних адаптаційних можливостей організму, ментальне та фізичне здоров'я спортсменів перебувають в постійній зоні ризику.

Вчені зазначають важливість врахування специфіки виду спорту, які мають свій відбиток не тільки на фізичному рівні, але часто є помітними і на психіці спортсмена [12].

Психологія спорту має на меті як підтримку діяльності спортсменів, так і розвиток необхідних для професійної спортивної діяльності якостей особистості. Психологія спорту в Україні має ґрунтовну історію починаючи з 1950х років [2]. Актуальні наукові роботи стосовно психологічної підготовки спортсменів багатьох українських вчених, таких як Воронова В.І., Клименко В.В., Бочелюк В.Й., Чепехіна О.А., Тарас А.Е., Комісарик М.І., Кокун О.М. та ін.

У системі психологічної підготовки спортсмена вчені виділяють такі напрямки як формування мотивації занять спортом; вольова підготовка; психорегулююче тренування; вдосконалення реагування; вдосконалення спеціалізованих

умінь; регулювання психічної напруженості; подолання занепокоєння і депресії; вдосконалення толерантності до емоційного стресу; управління стартовими станами [9].

Всі ці напрями мають безпосередній зв'язок як з психологічними особливостями спортсмена, так і з його сенсорно-моторними особливостями та сприйняттям, що формується, в тому числі, з урахуванням умов зовнішнього середовища.

Психологічна підтримка спортивної діяльності має такі форми, як: консультації зі спортивним психологом, тренінги по стресменеджменту, мотиваційна підготовка, розвиток лідерських якостей, робота як індивідуально зі спортсменами, так і з командами. Зазначається невід'ємність психологічної підготовки від фізичної в професійному спорті [12].

Фундаментом професійної спортивної діяльності є етап спеціалізованої базової підготовки спортсменів, який відноситься до першої стадії процесу багаторічного вдосконалення, що закінчується виходом на оптимальні показники та рівень найвищих досягнень спортсмена. На даному етапі за рахунок спортивної спеціалізації, розширення засобів фізичної та технічної підготовки, підвищується професійна майстерність спортсмена. Вчені зазначають, що для підготовки спортсменів найвищого класу саме на цьому етапі важливо зберігати процес і раціональність підготовки [9].

Досліджено, що психоемоційні фактори мають визначальний вплив на результативність спортивно діяльності. Так, негативні життєві ситуації знижують працездатність, процеси відновлення спортсмена, а також – здатність до ефективних техніко-тактичних рішень. В такому випадку на 50 – 80% зростає вірогідність травматизму [9].

У відповідності до робіт В.М. Платонова, етап спеціальної базової підготовки має завданням виявлення здібностей спортсмена до досягнення високих спортивних результатів та можливості витримувати високих тренувальних та змагальних навантажень [15].

В спортивній науково-дослідній літературі до етапу спеціалізованої базової підготовки відносять період юнацького віку 16/17-19 років [6; 7].

Психологічними надбаннями цього віку стають: сталість поведінки, відчуття власного «Я», усвідомлення власних цілей та життєвих перспектив, повернення довіри до батьків та готовність до спілкування із дорослими [11].

Це підтверджується і закордонними вченими, які зазначають, що спортсмен у віці 16-19 років стає свідомим учасником процесу спортивної підготовки. Одночасно з цим, саме в цьому віці спортсмени стикаються з подвійним навантаженням поєднання спортивної кар'єри та навчання [18]. Вчені зазначають, що в цьому віці особливо важливим є також баланс між спортивною кар'єрою та іншими сферами життя спортсмена. Адекватний баланс між спортом і життям дозволяє спортсмену досягати хорошої якості життя, благополуччя та здорового розвитку, а також робить його менш схильним до високого рівня стресу, вигоряння, соціальної ізоляції або виходу зі спорту. Саме вибір між ролями – спортсмена або іншої діяльності часто призводить до додаткової напруги для особистості спортсмена цього віку. Ця напруга має чотири взаємопов'язаних стресора, , що виникають через вимоги життєвих ролей: перевантаження, конфлікт, недовантаження та неоднозначність. Так, перевантаження виникає, коли вимоги перевищують особисті ресурси. Це може відбуватися в межах однієї ролі (наприклад, ментальні та фізичні здібності в діяльності) або між ролями (наприклад, розподіл часу між зайняттями). Це може стосуватися регулярної участі в кількох видах спорту одночасно, що може залишати обмежений або недостатній час для особистого або шкільного життя. Конфлікт виникає, коли відбувається розбіжність між тим, що індивід має намір робити, і вимогами або очікуваннями, накладеними іншими людьми або цілою системою. Елемент недовантаження проявляється через відчуття недовикористання можливостей спортсмена та відсутність відчуття виклику, включаючи участь у змаганнях нижчого рівня. Неоднозначність ролей стосується обмеженого розуміння або ясності своїх обов'язків, наприклад, суперечливих повідомлень, які молоді спортсмени отримують щодо різних пріоритетів у своєму спорті, школі чи соціальному житті [16].

Українські дослідники життєстійкості зазначають, що саме у підлітковому та юнацькому віці показники життєстійкості особистості вищі, ніж у дорослому та похилому віці. За К. Петерсоном, життєстійкість є системою стійких позитивних рис особистості, ресурсом особистості, який сприяє успішному пристосуванню людини до навколишнього світу. Вчені виділяють такі складові життєстійкості, як: контроль, залученість, прийняття ризику, цілі, цінності, сенси, самоставлення, автономія та прагнення до самореалізації. З них, показники залученості та виклику вищі у підлітковому та юнацькому віці [13]. Як стверджують науковці, життєстійкість зумовлена не лише особистісною структурою, а й впливом культурного, соціального контексту та середовища. Але навіть при цих умовах, враховуючи довготривалі стресові умови в Україні і вимушене переміщення, життєстійкість в юнацькому віці залишається достатньо високою [14].

Таким чином, одним із показників результативності психологічної підготовленості юних спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки є життєстійкість, як можливість успішно реалізовувати себе та виробляти навички вирішення проблем [3].

Саме завдяки накопиченому життєвому досвіду юні спортсмени можуть не тільки витримувати подальші високі навантаження, але і зростати як особистості та покращувати свою життєстійкість за рахунок проходження через стресові умови.

Це саме підтверджують дослідники психологічного забезпечення в олімпійському спорті, стверджуючи, що в основі професійної діяльності спортсмена має лежати усвідомленість та правильно організована професійно-орієнтована сукупність знань. [1]

Психологічна підготовка спортсменів має ґрунтовний історичний фундамент. Вчені визначають психологічну підготовку як сукупність психо-педагогічних заходів і умов життя та діяльності спортсмена з метою формування якостей особистості, які допоможуть спортсмену у якісному виконанні завдань тренувального і змагального характеру. Така підготовка формує у спортсмена готовність до максимального напруження волі під час подолання труднощів у своїй

діяльності або у процесі змагальної боротьби, що дозволить в повній мірі використати свої сили, ресурси та можливості [1].

Вчені розділяють поняття психологічної підготовки та психологічного забезпечення в спорті. Психологічне забезпечення визначають як більш широке поняття, що включає комплексний вплив на спортсмена протягом усієї його спортивної кар'єри з метою мобілізації психічних резервів для підвищення ефективності тренувального процесу та результативності в змаганнях. За такого підходу в сучасній психології спорту спортсмен переходить від стану об'єкта дослідів та впливу до повноцінного учасника процесу підготовки. В такому випадку психологічна підготовка стає частиною системи організації внутрішнього та зовнішнього світу спортсмена, де психолог і тренер координують дії спортсмена [1].

Таким чином, психологічне забезпечення можна назвати стратегією розвитку особистості спортсмена у той час як психологічна підготовка має конкретні ситуації та цілі у відповідності до етапу багаторічної підготовки та річного плану підготовки спортсмена. Одночасно з цим, в сучасних дослідженнях наголошується, що психологічна підтримка спортсменів юнацького віку має базуватись на ініціативі спортсмена, його бажанні самовдосконалення, розвитку та зростання [17].

Виходячи з викладеного вище, можна підсумувати, що психологічне забезпечення спортсменів на етапі спеціальної базової підготовки має бути невід'ємною складовою спортивної підготовки спортсменів з метою гармонізації їх внутрішньо-особистісних процесів, підтримки впевненості та життєстійкості, розвитку професійної компетентності та усвідомлення власної ідентичності спортсмена.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. Таким чином, психологічна підготовка юних спортсменів на етапі спеціальної базової підготовки є фундаментом не тільки мотивації, стресостійкості та особистісної реалізації спортсменів, але також і основоположний чинник для подальшого професійного зростання в спорті та розвитку життєстійкості особистості. Особливо дане питання має бути ретельно досліджене в сучасних умовах довготривалого військового стану та підвищеного рівня небезпеки та стресу в країні, та має перспективи подальших розвідок у цьому напрямку.

Література

1.Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті : автореф. дис. … доктора наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / МОНУ, НУФВСУ. — Київ, 2018. — 46 с.

2.Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. — Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во "Олімп. л-ра", 2019. — 272 с.

3.Горян І. М., Петранюк А. І., Толкунова І. В., Бігун Н. І., Губарєва Д. В. Особливості життєстійкості та адаптивності особистості в складних життєвих обставинах. Перспективи та інновації науки (Серія "Педагогіка", Серія "Психологія", Серія "Медицина") : журнал. — 2024. — № 4(38). — С. 867–879. — DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-4(38)-867-879

4.Зінченко І. І. Дослідження рівня мотивації спортсменів в умовах війни в Україні та шляхи її підвищення на прикладі контактних видів єдиноборств : кваліфікаційна робота магістра : спец. 017 "Фізична культура і спорт". — Київ : НУФВСУ, 2024. — 70 с.

5.Ковальчук В. І. Феномен вигорання у сфері фізичного виховання і спорту. Актуальні проблеми психології. Т. 1, ч. 6 : Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. — Київ : Інститут психології, 2002. — С. 173–177.

6.Козлов К. В. Структура і зміст підготовки легкоатлетів у першій стадії багаторічного вдосконалення : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту : 24.00.01. — Київ : НУФВСУ, 2020. — 21 с.

7.Корягін В. Періодизація багаторічної підготовки юних спортсменів-ігровиків. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. — 2014. — № 15. — С. 124–129.

8.Нікітюк В. В. Фактори емоційного вигоряння спортсменів. Ментальне здоров'я. 2024. № 1. С. 43–47. DOI: https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-1-7

9.Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. — К. : Перша друкарня, 2021. — 672 с.

10. Сіжко С. О. Феномен саморуйнівної поведінки у сучасному українському суспільстві : кваліфікаційна робота магістра : спец. 053 "Психологія". — Запоріжжя : ЗНУ, 2024. — 78 с.

11. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія. — Кривий Ріг, 2014. — 312 с.

12. Цап І. Г., Семаль Н. В., Ставрулов Е. М. Переваги та недоліки впливу на здоров'я в професійному спорті. Академічні візії. — 2025. — Вип. 42. — С. 1–10. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.15277502

13. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості : дис. ... доктора психол. наук : 19.00.01 / Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. — Київ, 2021.

14. Чиханцова О. А. Психологічна стійкість особистості в умовах екстремальних соціальних викликів: емпіричне дослідження у контексті сучасної кризи. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2025. Вип. 3. С. 38–43. DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.6

15. Шао Чжигон. Відбір баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням педагогічних та морфологічних критеріїв : дис. ... д-ра філософії : 017 Фізична культура і спорт. — Київ : НУФВСУ, 2023. — 224 с.

16. Hayman R., Polman R., Borkoles E. Exploring English Youth Academy Footballers' Experiences through Role Strain Theory. Journal of Athlete Development and Experience. 2021. Vol. 3, Iss. 3. Art. 3. DOI: https://doi.org/10.25035/jade.03.03.03

17. Popovych I., Karpenko Ye., Matusiak H., Dobrovolska N., Scolota E., Kalenchuk V., Hoian I. Emotional intelligence in shaping junior athletes' productive coping strategies. *Health, Sport, Rehabilitation*. 2026. Vol. 12, № 1. P. 8–25. DOI: https://doi.org/10.58962/HSR.2026.1331

18. Usenik J., Kranjec E. Mental health literacy and psychological outcomes in dual-career athletes. Frontiers in Sports and Active Living. 2025. Vol. 7. Art. 1609042. DOI: https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1609042

References

1. Vysochina, N. L. (2018). Psykholohichne zabezpechennia u systemi pidhotovky sportsmeniv v olimpiiskomu sporti [Psychological support in the system of athletes' preparation in Olympic sports] (Doctoral dissertation abstract). Kyiv: National University of Physical Education and Sport of Ukraine. 46 p. [in Ukrainian].

2. Voronova, V. I. (2019). Psykholohiia sportu [Sport psychology] (Study guide). Kyiv: National University of Physical Education and Sport of Ukraine, "Olimpiiska literatura" publishing house. 272 p. [in Ukrainian].

3. Horian, I. M., Petraniuk, A. I., Tolkunova, I. V., Bihun, N. I., Hubarieva, D. V. (2024). Osoblyvosti zhyttiestiikosti ta adaptyvnosti osobystosti v skladnykh zhyttievykh obstavynakh [Peculiarities of personality resilience and adaptability in difficult life circumstances]. Perspectives and innovations of science (Series "Pedagogy", "Psychology", "Medicine"). 2024; 4(38): 867–879. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-4(38)-867-879 [in Ukrainian].

4. Zinchenko, I. I. (2024). Doslidzhennia rivnia motyvatsii sportsmeniv в umovakh viiny v Ukraini ta shliakhy yii pidvyshchennia na prykladi kontaktnykh vydiv yedynoborstv [Research of the level of motivation of athletes in the conditions of war in Ukraine and ways to increase it on the example of contact martial arts] (Master's thesis). Kyiv: National University of Physical Education and Sport of Ukraine. 70 p. [in Ukrainian].

5. Kovalchuk, V. I. (2002). Fenomen vyhorannia u sferi fizychnoho vykhovannia i sportu [The phenomenon of burnout in the field of physical education and sports]. Actual problems of psychology. Vol. 1, part 6: Social psychology. Management psychology. Organizational psychology. Kyiv: Institute of Psychology. P. 173–177 [in Ukrainian].

6. Kozlov, K. V. (2020). Struktura i zmist pidhotovky lehkoatletiv u pershii stadii bahatorichnoho vdoskonalennia [Structure and content of training of track and field athletes in the first stage of long-term improvement] (PhD dissertation abstract). Kyiv: National University of Physical Education and Sport of Ukraine. 21 p. [in Ukrainian].

7. Koriahin, V. (2014). Periodyzatsiia bahatorichnoi pidhotovky yunykh sportsmeniv-ihrovykiv [Periodization of long-term training of young athletes in team sports]. Youth Scientific Bulletin of the Lesya Ukrainka Eastern European National University. Physical education and sports. 2014; 15: 124–129 [in Ukrainian].

8. Nikitiuk, V. V. (2024). Faktory emotsiinoho vyhoriannia sportsmeniv [Factors of emotional burnout of athletes]. Mental Health. 2024; 1: 43–47. DOI: https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-1-7 [in Ukrainian].

9. Platonov, V. M. (2021). Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia [Modern system of sports training] (Textbook). Kyiv: Persha drukarnia. 672 p. [in Ukrainian].

10. Sizhko, S. O. (2024). Fenomen samoruiniivnoi povedinky u suchasnomu ukrainskomu suspilstvi [The phenomenon of self-destructive behavior in modern Ukrainian society] (Master's thesis). Zaporizhzhia: Zaporizhzhia National University. 78 p. [in Ukrainian].

11. Tokareva, N. M., Shamne, A. V., Makarenko, N. M. (2014). Suchasnyi pidlitok u systemi psykholoho-pedahohichnoho suprovodu [A modern teenager in the system of psychological and pedagogical support] (Monograph). Kryvyi Rih. 312 p. [in Ukrainian].

12. Tsap, I. H., Semal, N. V., Stavrulov, E. M. (2025). Perevahy ta nedoliky vplyvu na zdorovia v profesiinomu sporti [Advantages and disadvantages of impact on health in professional sports]. Academic Visions. 2025; 42: 1–10. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.15277502 [in Ukrainian].

13. Chykhantsova, O. A. (2021). Psykholohiia stanovlennia zhyttiestiikosti osobystosti [Psychology of the formation of individual resilience] (Doctoral dissertation). Kyiv: G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine [in Ukrainian].

14. Chykhantsova, O. A. (2025). Psykholohichna stiikist osobystosti в umovakh ekstremalnykh sotsialnykh vyklykiv: empirychne doslidzhennia u konteksti suchasnoi kryzy [Psychological stability of personality in the conditions of extreme social challenges: empirical research in the context of the current crisis]. Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Series: Psychology. 2025; 3: 38–43. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.6 [in Ukrainian].

15. Shao, Zhigong. (2023). Vidbir basketbolistiv na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky z urakhuvanniam pedahohichnykh ta morfolohichnykh kryteriiv [Selection of basketball players at the stage of specialized basic training, taking into account pedagogical and morphological criteria] (PhD dissertation). Kyiv: National University of Physical Education and Sport of Ukraine. 224 p. [in Ukrainian].

16. Hayman, R., Polman, R., Borkoles, E. (2021). Exploring English Youth Academy Footballers' Experiences through Role Strain Theory. Journal of Athlete Development and Experience. 2021; 3(3): Art. 3. DOI: https://doi.org/10.25035/jade.03.03.03.

17. Popovych, I., Karpenko, Ye., Matusiak, H., Dobrovolska, N., Scolota, E., Kalenchuk, V., Hoian, I. (2026). Emotional intelligence in shaping junior athletes' productive coping strategies. Health, Sport, Rehabilitation. 2026; 12(1): 8–25. DOI: https://doi.org/10.58962/HSR.2026.1331.

18. Usenik, J., Kranjec, E. (2025). Mental health literacy and psychological outcomes in dual-career athletes. Frontiers in Sports and Active Living. 2025; 7: Art. 1609042. DOI: https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1609042

Стаття надішла до редакції / Received 17.07.2026
Прийнята до друку / Accepted 09.08.2026
Опубліковано / Published 26.08.2026