

ЗНАЧЕННЯ СНУ В ПРАКТИЦІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Олена Маслова, Анна Чекман, Тетяна Коломієць, Наталія Гончарук

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Останніми роками важливість сну привертає все більше уваги в практиці спортивної діяльності, підкреслюючи його значимість через зв'язки зі спортивними досягненнями, інтелектуальною активністю, фізичним здоров'ям і психічним благополуччям спортсменів. *Мета дослідження* – виявлення найбільш релевантних джерел наукових досліджень системи «сон-спортсмен» для її актуалізації, демонстрації значущості й спрощення інформаційної доступності всім учасникам практики спортивної підготовки. *Матеріали й методи дослідження:* моніторинг мережі «Інтернет»; метод квантифікації; метод тегування; метод релевантності; метод аналізу цитування; метод картографування через додаток Litmaps. *Результати.* Отримані нами в ході бібліометричного та бібліографічного аналізу дані дали змогу сформувати перелік інформаційних джерел системи «сон-спортсмен» у наукометричних базах даних Scopus, ResearchGate, PubMed, Google Scholar, Semantic Scholar за останні 5 років; виокремити категорії ключових слів досліджуваної системи «сон-спортсмен»; вибрати чотири інформаційні джерела з кожної обстеженої наукометричної бази даних відповідно до найбільшої кількості збігів з основними категоріями ключових слів досліджуваної системи «сон-спортсмен»; сформувати перелік із 20 релевантних інформаційних джерел відповідно до найбільшої кількості збігів з основними категоріями ключових слів досліджуваної системи «сон-спортсмен» і представити їх у вигляді авторської розробки – інформаційної мапи системи «сон-спортсмен». *Висновки.* Отримані нами в ході бібліометричного та бібліографічного аналізу дані дали змогу розробити інформаційну мапу літературних джерел мережі «Інтернет», зокрема п'ять основних наукометричних баз даних, задля подальшого дослідження дієвості впровадження до загального доступу й користування авторської мапи релевантних джерел системи «сон-спортсмен» як інформаційного засобу для всіх охочих отримати актуальну та надійну інформацію за дослідженим нами проблемним питанням.

Ключові слова: спортсмен, сон, спортивна підготовка, літературна система «сон-спортсмен», інформаційне джерело, наукометрична база даних.

Olena Maslova, Anna Chekman, Tetiana Kolomiets, Natalia Honcharuk

THE IMPORTANCE OF SLEEP FOR THE SPORTS PRACTICE

Abstract. In recent years, the importance of sleep has attracted more and more attention in the practice of sports activities, highlighting its importance due to its links with sports achievements, intellectual activity, physical health and mental well-being of athletes. *The purpose of the study* is to identify the most relevant sources of scientific research on the system “sleep-athlete” for its actualization, demonstration of significance and simplification of information availability to all participants at the sports practice. *Materials and methods of the study:* Internet network monitoring; quantification method; tagging method; relevance method; citation analysis method; method of mapping through the Litmaps application. *Results.* The data obtained by us in the course of bibliometric and bibliographic analysis allowed: to form a list of information sources of the “sleep-athlete” system in the scientometric databases Scopus, ResearchGate, PubMed, Google Scholar, Semantic Scholar for the last 10 years; to identify the categories of keywords of the studied “sleep-athlete” system; to select four information sources from each surveyed scientometric database according to the largest number of matches with the main categories of keywords of the studied system “sleep-athlete”; to form a list of 20 relevant information sources in accordance with the largest number of matches with the main categories of keywords of the “sleep-athlete” system under study and to present them in the form of an author’s development – an information map of the “sleep-athlete” system. *Conclusions.* The data obtained by us during the bibliometric and bibliographic analysis made it possible to develop an information map of literary sources on the Internet, in particular five main scientometric databases, for further research into the effectiveness of introducing into general access and use of the author’s map of relevant sources of the “sleep-athlete” system as an information tool for all those wishing to obtain relevant and reliable information on the problematic issue we have studied.

Keywords: athlete, sleep, sports practice, literary system “sleep-athlete”, information source, scientometric database.

Вступ. Останніми роками спостерігається все більший інтерес до розуміння сну спортсменів, що призвело до збільшення кількості практичних досліджень за цим науковим напрямом і публікації результатів з доступом до широкого загалу [1]. Головною тезою цих наукових пошуків є фактичне визнання спортсменами й тренерами сну як найважливішої стратегії відновлення [2].

Наковці підкреслюють, що під час сну активізуються анаболічні процеси, консолідуються функції центральної нервової системи й систем забезпечення, посилюється імунна відповідь організму. У свою чергу, депривація сну може значно впливати на результативність, мотивацію, когнітивні функції організму, особливо при поєднанні з дією фізичних і психологічних навантажень спортивного характеру [7; 13].

Ці положення зумовили необхідність розроблення системного моніторингу сну та його впровадження

в практику спортивної діяльності першочергово задля вчасного виявлення ризиків виникнення патології сну й запобігання їм. Сьогодні встановлення через моніторинг не типових патернів сну спортсменів допомагає вчасно застосовувати адекватні та раціональні підходи до його гігієни. При цьому неінвазивні методи, такі як актиграфія та інші альтернативи полісомнографії, з успіхом включаються до системи медичного супроводу через можливість надання детальної інформації про сон спортсмена [5; 7; 8].

Широка доступність інформації щодо тривалості та якості сну різних вікових груп населення загалом сьогодні суперечить можливості отримати систематизовані та практично підтверджені дані про сон спортсменів за результатами пошуку через наявні наукометричні бази даних. Важливість і необхідність виявлення науково обґрунтованих і практично доведених результатів досліджень у конкретних популярних джерелах інформації за темою

Маслова О., Чекман А., Коломієць Т., Гончарук Н. Значення сну в практиці спортивної діяльності. Спорт. Освіта. Здоров'я. 2025; 2: 50–56

DOI: <https://doi.org/10.32782/sports-education/2025-2-8>

Maslova O., Chekman A., Kolomiets T., Honcharuk N. The importance of sleep for the sports practice. Sports. Education. Health. 2025; 2: 50–56

DOI: <https://doi.org/10.32782/sports-education/2025-2-8>

обраного нами проблемного питання представляє потреби професійного розвитку тренерського складу і спортсменів, дає можливість економити внутрішні ресурси для ефективного управління процесом спортивної підготовки [6; 10; 11].

Мета дослідження – виявлення найбільш релевантних джерел наукових досліджень системи «сон-спортсмен» для її актуалізації, демонстрації значущості й спрощення інформаційної доступності всім учасникам практики спортивної підготовки.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Робота виконана відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України й погоджена в межах окремих розділів теми кафедри медицини, громадського здоров'я та екології спорту.

Матеріали й методи дослідження. Для реалізації поставленої нами мети дослідження використано такі бібліографічні та бібліометричні методи:

- моніторинг мережі «Інтернет» забезпечив нам доступ до наукометричних баз даних Scopus, ResearchGate, PubMed, Google Scholar, Semantic Scholar для аналізу інформаційних джерел системи «сон-спортсмен»;
- метод квантифікації допоміг установити перелік інформаційних джерел системи «сон-спортсмен» у кожній із представлених наукометричних баз за останні 5 років (2020–2025 рр.) за обов'язкової умови – наявності повного тексту дослідження у відкритому доступі джерела;
- метод тегування дав змогу визначити основні категорії ключових слів досліджуваної системи «сон-спортсмен» у встановлених переліках інформаційних джерел обстежених наукометричних баз даних;
- метод релевантності обґрунтував вибір чотирьох інформаційних джерел із кожної обстеженої наукометричної бази даних відповідно до найбільшої кількості збігів з основними категоріями ключових слів досліджуваної системи «сон-спортсмен»;
- метод аналізу цитування скорегував вибір 20 релевантних інформаційних джерел із кожної обстеженої наукометричної бази даних відповідно до найбільшої кількості збігів з основними категоріями ключових слів досліджуваної системи «сон-спортсмен» і встановив кількісні показники конкретного автора за найбільшим числом цитувань і публікацій робіт досліджуваної системи «сон-спортсмен»;
- метод картографування через додаток Litmaps [21] представив інформаційну мапу 20 релевантних інформаційних джерел авторів з найбільшим числом цитувань і публікацій досліджуваної системи «сон-спортсмен» у графічному й табличному вигляді з активними посиланнями на повний текст робіт у вільному доступі.

Результати дослідження та їх обговорення. Визначені нами мета й підібрані відповідно до неї методи дослідження лягли в основу алгоритму розробки інформаційної карти «сон-спортсмен» (рис. 1).

Моніторинг мережі «Інтернет» і метод квантифікації показали, що за запитом на сторінці пошуку наукометричних баз даних відповідно до системи «сон-спортсмен» і встановленими фільтрами підбору повнотекстових статей у вільному доступі за період останніх 5 років (2020–2025 рр.) отримано такий перелік наукових робіт:

Scopus – 634 документи, серед яких найбільше число цитувань має робота Walsh N.P., Halson S.L., Sargent C., et al. Sleep and the athlete: narrative review and 2021 expert consensus recommendations British Journal of Sports Medicine 2021 [17] (число цитувань (n_c) = 298); ResearchGate – 1100 документів, серед яких найбільше число цитувань має та сама робота, що встановлена за чисельністю в базі Scopus – Walsh N.P., Halson S.L., Sargent C., et al. Sleep and the athlete: narrative review and 2021 expert consensus recommendations British Journal of Sports Medicine 2021 [17] (n_c = 388); PubMed – 419 документів – опція щодо виявлення числа цитувань для кожного джерела відсутня в базі даних; Google Scholar – 17600 документів – опція щодо виявлення числа цитувань для кожного джерела відсутня в базі даних; Semantic Scholar – 98200 документів, серед яких найбільше число цитувань – Walsh N.P., Halson S.L., Sargent C., et al. Sleep and the athlete: narrative review and 2021 expert consensus recommendations British Journal of Sports Medicine 2021 [17] (n_c = 303).

Застосування методу тегування спрямовано на формування категорій ключових слів досліджуваної системи «сон-спортсмен» у встановлених переліках інформаційних джерел обстежених наукометричних баз даних через аналіз назв і ключових слів п'ятдесяти найбільш релевантних документів кожної бази окремо. Ми сформуливали такі сумісні теги з досліджуваною системою «сон-спортсмен» (250 документів): моніторинг сну в спортсменів ($n=183$ документи); сон і фізична працездатність спортсменів ($n=107$ документів); сон і відновлення спортсменів ($n=136$ документів); порушення сну в спортсменів ($n=174$ документи); сон і травми спортсменів ($n=71$ документ); сон і засоби його регуляції в спортсменів ($n=122$ документи).

Спираючись на методи релевантності й аналізу цитування, здійснили бібліометрію отриманих даних шляхом обрання чотирьох інформаційних джерел із кожної обстеженої наукометричної бази даних відповідно до найбільшої кількості збігів за сформованими основними категоріями ключових слів досліджуваної системи «сон-спортсмен», найбільшим числом цитувань за період 2020–2025 рр., включаючи повторення самих робіт (таблиця 1).

За результатами бібліометрії ми склали інформаційну карту системи «сон-спортсмен» за 2020–2025 рр.: 95% джерел карти представлені науковими колективами; 40% наукових документів належать до 2024 року видання; 20% робіт містять наукову інформацію, що одночасно відповідає трьом і більше основним категоріям (тегам) ключових слів досліджуваної системи «сон-спортсмен»; 60% наукових праць карти мають список літературних посилань більше ніж 50 джерел; 20% документів цитовані більше ніж у 15 наукових джерелах.

Підсумком нашого дослідження став бібліографічний аналіз інформаційної карти системи «сон-спортсмен»: за допомогою методу картографування через додаток Litmaps [21] ми візуалізували сформований перелік інформаційних джерел (рис. 2).

Візуалізація результатів бібліографічного аналізу допомогла представити зв'язки між науковими роботами за останні п'ять років, виокремити найбільш актуальні сьогодні в наукових колах джерела, показати провідних авторів за

МЕТА ДОСЛІДЖЕННЯ – виявлення найбільш релевантних джерел наукових досліджень системи «сон-спортсмен» для її актуалізації, демонстрації значущості і спрощення інформаційної доступності всім учасникам практики спортивної підготовки системи «сон-спортсмен».

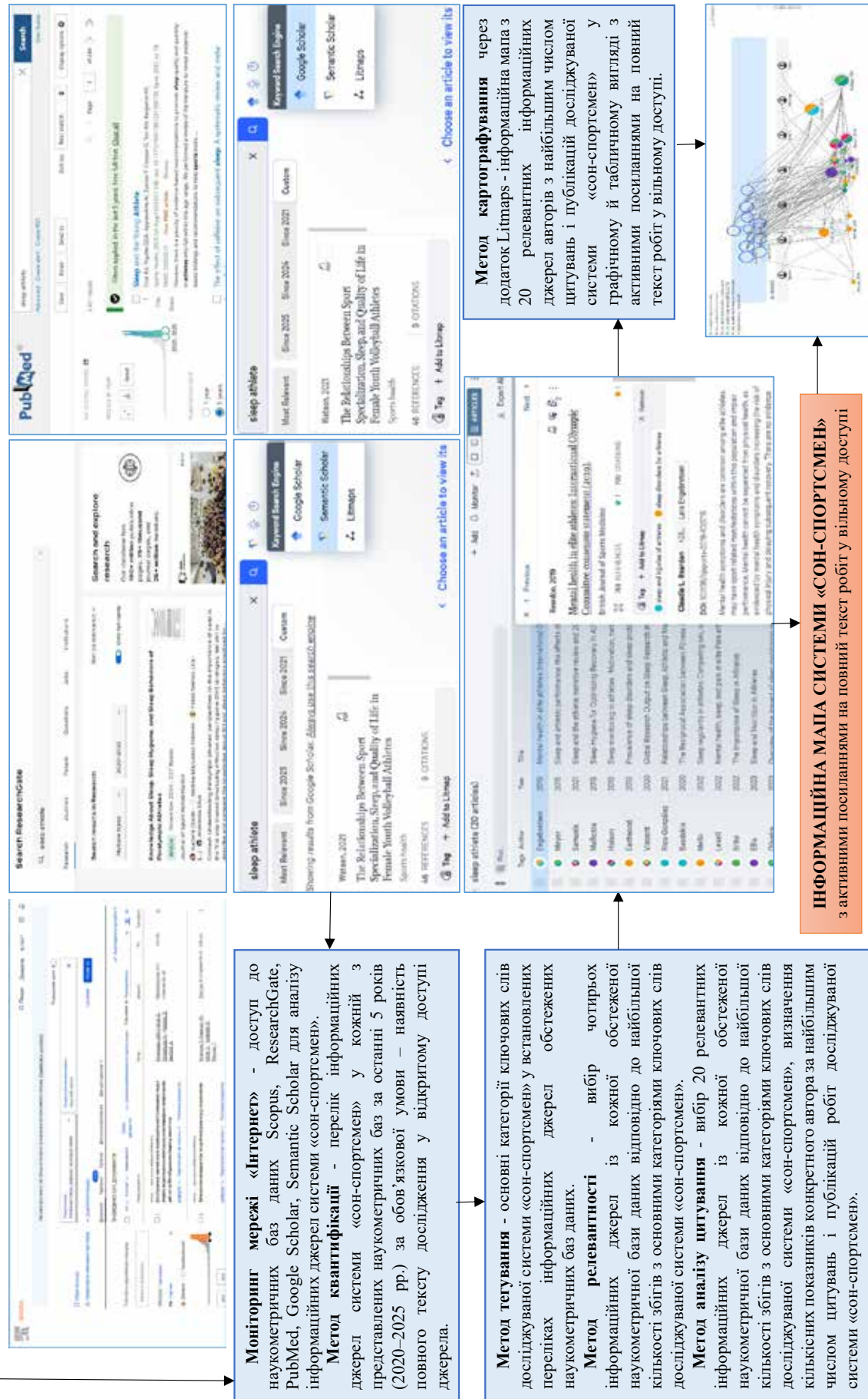


Рис. 1. Схема алгоритму розробки інформаційної карти «сон-спортсмен»

Таблиця 1

Бібліометрія інформаційної карти системи «сон-спортсмен»

№ з/п	Перший автор	Рік видання	Назва документа	Основні категорії ключових слів (теги)	Число використаних джерел у документі	Число цитат документа
1	Neil P. Walsh [17]	2021	Sleep and the athlete: narrative review and 2021 expert consensus recommendations	сон і травми спортсменів сон і засоби його регуляції в спортсменів сон і фізична працездатність спортсменів сон і відновлення спортсменів	202	325
2	Michele Lastella [9]	2020	Global Research Output on Sleep Research in Athletes from 1966 to 2019: A Bibliometric Analysis	сон і травми спортсменів сон і засоби його регуляції в спортсменів сон і фізична працездатність спортсменів порушення сну в спортсменів моніторинг сну в спортсменів	88	35
3	Filipe M. Clemente [14]	2021	Relationships between Sleep, Athletic and Match Performance, Training Load, and Injuries: A Systematic Review of Soccer Players	сон і травми спортсменів	49	32
4	Vasileios Stavrou [19]	2020	The Reciprocal Association between Fitness Indicators and Sleep Quality in the Context of Recent Sport Injury	сон і травми спортсменів	44	19
5	Lucas A. Facundo [18]	2022	Sleep regularity in athletes: Comparing sex, competitive level and sport type	сон і травми спортсменів порушення сну в спортсменів	34	9
6	Kristina Fagher [5]	2022	Mental health, sleep, and pain in elite Para athletes and the association with injury and illness—A prospective study	сон і травми спортсменів сон і засоби його регуляції в спортсменів порушення сну в спортсменів	25	7
7	Júlio A. Costa [20]	2022	The Importance of Sleep in Athletes	сон і травми спортсменів сон і фізична працездатність спортсменів	78	5
8	Rónán Doherty [16]	2023	Sleep and Nutrition in Athletes	сон і травми спортсменів сон і відновлення спортсменів	79	3
9	Hadi Nobari [13]	2023	Overview of the impact of sleep monitoring on optimal performance, immune system function and injury risk reduction in athletes: A narrative review	сон і травми спортсменів сон і фізична працездатність спортсменів моніторинг сну в спортсменів	59	3
10	Meeta Singh [15]	2022	Sleep and athletes	сон і травми спортсменів порушення сну в спортсменів	145	2
11	Ashley A. Brauer [2]	2022	Prevalence and Causes of Sleep Problems in Athletes	сон і травми спортсменів порушення сну у спортсменів	64	1
12	Amy M. Bender [1]	2024	Basics of sleep problems and sleep disorders for athletes and sport professionals	сон і травми спортсменів порушення сну в спортсменів	47	1
13	Aldo C. Silva [4]	2021	Evolution of Research on Elite Adult Athlete Sleep: A Systematic Review	сон і травми спортсменів моніторинг сну в спортсменів	95	0
14	Daniel Erlacher [3]	2024	Sleep of Athletes	сон і травми спортсменів моніторинг сну в спортсменів	26	0
15	Peter Edholm [12]	2024	Optimizing recovery strategies for winter athletes: insights for Milano-Cortina 2026 Olympic Games	сон і травми спортсменів сон і відновлення спортсменів	96	0
16	Christopher E. Kline [8]	2024	Sleep and injury prevention in athletes	сон і травми спортсменів порушення сну в спортсменів	84	0
17	Magon Navneet [11]	2024	Screening for sleep disorders in athletes	сон і травми спортсменів порушення сну у спортсменів	13	0
18	Brian A. Moore [10]	2024	Assessment of sleep in athletes	сон і травми спортсменів порушення сну в спортсменів	56	0
19	Shona L. Halson [6]	2024	Sleep and physical performance in athletes	сон і травми спортсменів сон і фізична працездатність спортсменів	34	0
20	Kelly Kim [7]	2024	Sleep and mental health in athletes	сон і травми спортсменів порушення сну в спортсменів	157	0

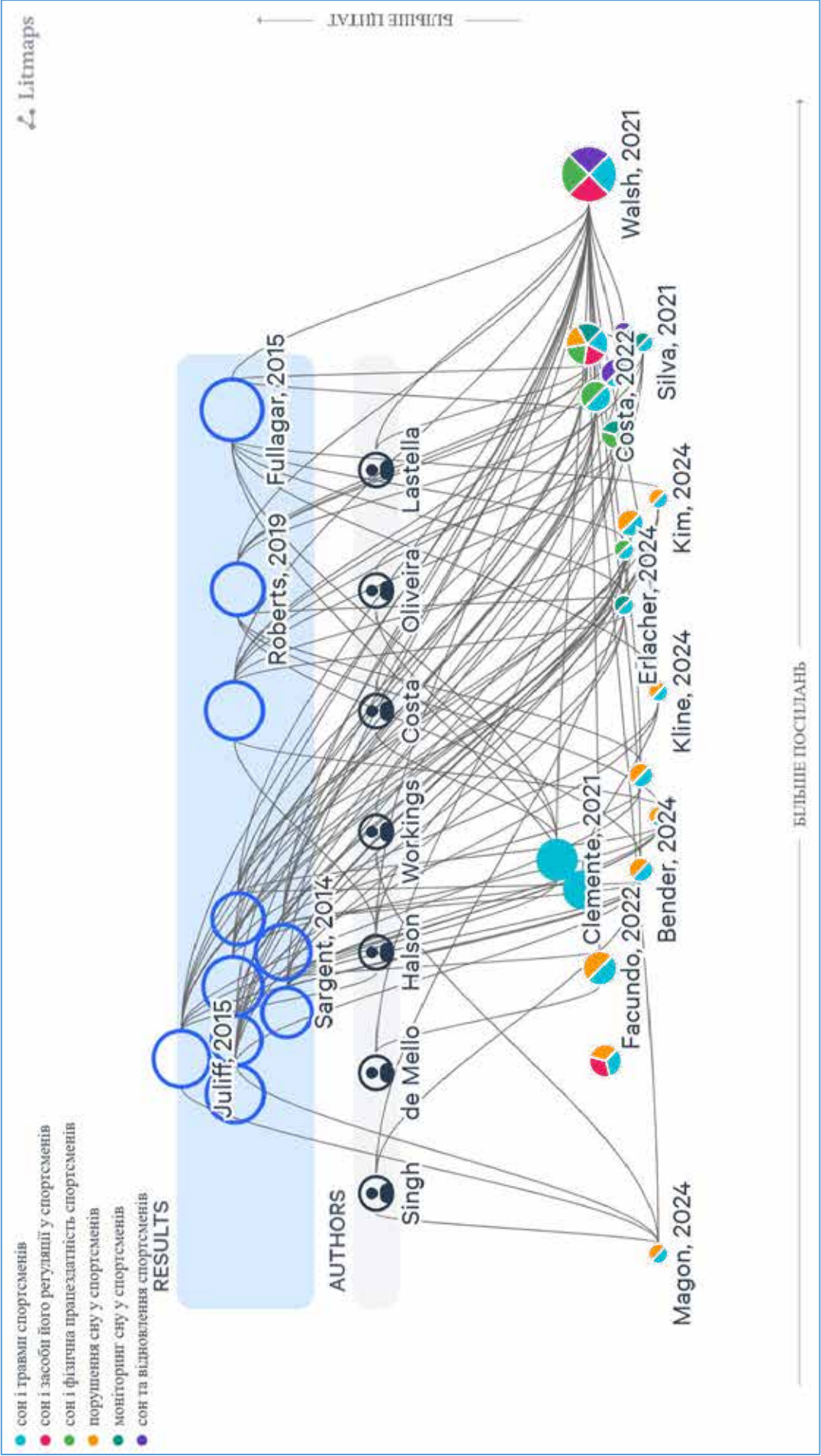


Рис. 2. Візуалізація результатів бібліографічного аналізу інформаційної карти системи «сон-спортсмен»

досліджуваною системою «сон-спортсмен» і поєднати з найпопулярнішими науковими роботами за два минулі часові періоди – 2010–2015 і 2015–2020 рр.

Дискусія. Сучасні підходи до аналізу даних науково-методичної літератури й інформаційних джерел на основі інноваційних методів, у тому числі із залученням технологій штучного інтелекту, розкривають широкі можливості перед науковцями для розроблення та практичного апробування інструментів освітньої, публіцистичної й наукової діяльності.

Розроблення авторських моделей бібліографічного аналізу, інтерактивних бібліотек, тематичних інформаційних карт розширює можливості для аналітики сучасного науковця, економить витрати часового ресурсу на пошук, збір і систематизацію даних, а головне, нівелює межі між теоретичними дослідженнями й практичними результатами наукової роботи.

Розроблена нами інформаційна карта літературних джерел дає змогу швидко й без додаткових зусиль отримати доступ до найновіших актуальних даних за тематичним напрямом значення сну в практиці спортивної діяльності.

Проведений нами бібліометричний і бібліографічний аналіз даних показав, що питання дослідження значимості сну в практиці спортивної діяльності сьогодні актуальне, про що свідчить широкий спектр різноспрямованих теоретико-методичних і практичних наукових робіт.

Так, найцитованішим джерелом системи нашого дослідження визнана наукова стаття колективу авторів Walsh N.P., Halson S.L., Sargent C., et al. *Sleep and the athlete: narrative review and 2021 expert consensus recommendations* *British Journal of Sports Medicine* 2021;55:356–368, для якої середнє число цитувань із п'яти наукометричних баз даних становить 325 цитат. Розкриття в роботі питання значимості сну для висококваліфікованих спортсменів свідчить, що професійні атлети особливо вразливі до проблем зі сном, викликаних першочергово скороченням його тривалості (<7 годин щоночі) або погіршенням якості (наприклад, фрагментований сон). Також робота висвітлює зміст стратегічних пунктів низки сучасних наукових викликів, спрямованих на розуміння взаємозв'язку сну з відновленням організму, структурою тренувального процесу та результативністю змагальної діяльності спортсменів високого класу. На передній план виводиться й негативна теза дослідження: низька якість більшості доступних наукових даних унаслідок використання непослідовних, ненадійних і недієвих дослідницьких методів. Ключова рекомендація наукового огляду – всебічна співпраця науковців, включення новітніх, інформаційних і надійних методів дослідження задля

отримання достовірних результатів, відповідальне й повноцінне надання якісної інформації для практиків (тренерів, самих спортсменів, лікарів спортивної медицини). Аналіз найкращих наявних даних дав змогу авторам у роботі представити «інструментарій для сну», який пропонує на постійній основі задіяти стандартизовані втручання й інструменти моніторингу для вчасного й ефективного вирішення проблеми здоров'я через корекцію та підтримку сну в спортсменів високого класу.

Робота над інформаційною картою системи «сон-спортсмен» показала рейтинг науковців, праці яких спрямовані на дослідження значення сну в практиці спортивної підготовки.

Провідним науковцем за цим напрямом є представник Центрального університету Квінсленда (Австралія) Michele Lastella, чий здобутки сьогодні становлять більше ніж 120 наукових праць із середньою кількістю 3000 цитувань.

За цим напрямом також успішно працюють Rafael Oliveira (кількість публікацій – 174; кількість цитувань – ≤1300), Júlio A. Costa (кількість публікацій – 52; кількість цитувань – ≤490), Shona L. Halson (кількість публікацій – 258; кількість цитувань – ≤2600), Marco Túlio de Mello (кількість публікацій – 700; кількість цитувань – ≤1580).

Складання інформаційної карти допомогло нам виявити наукові роботи, що на цей період часу (2020–2025 рр.) категоризуються як класичні наукові роботи за напрямом дослідження значення сну в практиці спортивної діяльності. Зокрема, робота Juliff L.E., Halson S.L., Peiffer J.J. (2015). *Understanding sleep disturbance in athletes prior to important competitions*. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(1). <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.02.007> (кількість цитувань ≤300) розкриває специфічні аспекти порушення сну в спортсменів високого класу, демонструє взаємозалежність сну з фізичною працездатністю й необхідність вчасного задіяння засобів регуляції й корекції сну як профілактики перевтоми та перенапруження організму спортсменів. Дослідження підкреслюють важливість індивідуального моніторингу звичок сну спортсменів і необхідність посилення освіти щодо гігієни сну як в індивідуальних, так і в командних видах спорту.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отримані нами в ході бібліометричного та бібліографічного аналізу дані дали змогу розробити інформаційну мапу літературних джерел мережі «Інтернет», зокрема п'ять основних наукометричних баз даних, задля подальшого дослідження дієвості впровадження до загального доступу й користування авторської мапи релевантних джерел системи «сон-спортсмен» як інформаційного засобу для всіх охочих отримати актуальну та надійну інформацію за дослідженим нами проблемним питанням.

ЛІТЕРАТУРА

1. Bender A.M., Lambing K.A., Singh M. Basics of sleep problems and sleep disorders for athletes and sport professionals. *Sleep and sport*. 2024. URL: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-822969-9.00003-1> (date of access: 01.03.2025).
2. Brauer A.A. Prevalence and causes of sleep problems in athletes. *Current sleep medicine reports*. 2022. URL: <https://doi.org/10.1007/s40675-022-00241-6> (date of access: 01.03.2025).
3. Erlacher D. Sleep of athletes. *Sport and sleep*. 2024. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-662-68754-3_8 (date of access: 01.03.2025).
4. Evolution of research on elite adult athlete sleep: a systematic review / A.C. Silva et al. *International journal of sports and exercise medicine*. 2021. Vol. 7, № 6. URL: <https://doi.org/10.23937/2469-5718/1510204> (date of access: 01.03.2025).
5. Fagher K., Dahlström Ö., Lexell J. Mental health, sleep and pain in elite Para athletes and the association with injury and illness – a prospective study. *Pm&r*. 2022. URL: <https://doi.org/10.1002/pmrj.12917> (date of access: 01.03.2025).
6. Halson S.L., Vitale J.A. Sleep and physical performance in athletes. *Sport and sleep*. 2024. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-662-68754-3_8 (date of access: 01.03.2025).

7. Kim K.N., Emert S.E., Huskey A., Athey A.B., Taylor D.J. Sleep and mental health in athletes. *Sleep and sport*. 2024. URL: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-822969-9.00001-8>.
8. Kline C.E., McConnell E.J. Sleep and injury prevention in athletes. *Sleep and sport*. 2024. URL: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-822969-9.00001-8>.
9. Lastella M., Memon A.R., Vincent G.E. Global research output on sleep research in athletes from 1966 to 2019: a bibliometric analysis. *Clocks & sleep*. 2020. Vol. 2, № 2. P. 99–119. URL: <https://doi.org/10.3390/clockssleep2020010> (date of access: 01.03.2025).
10. Moore B.A., Rouska A., Rittland B.M., Rouska A., Mysliwiec V. Assessment of sleep in athletes. *Sport and sleep*. 2024. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-662-68754-3_8 (date of access: 01.03.2025).
11. Navneet M., Workings M., Bender A.M. Screening for sleep disorders in athletes. *Elsevier eBooks*. 2024. 10.1016/B978-0-12-822969-9.00016-x (date of access: 01.03.2025).
12. Optimizing recovery strategies for winter athletes: insights for Milano-Cortina 2026 Olympic Games / P. Edholm et al. *Sport sciences for health*. 2024. URL: <https://doi.org/10.1007/s11332-024-01245-1> (date of access: 01.03.2025).
13. Overview of the impact of sleep monitoring on optimal performance, immune system function and injury risk reduction in athletes: a narrative review / H. Nobari et al. *Science progress*. 2023. Vol. 106, № 4. URL: <https://doi.org/10.1177/00368504231206265> (date of access: 19.03.2025).
14. Relationships between sleep, athletic and match performance, training load, and injuries: a systematic review of soccer players / F.M. Clemente et al. *Healthcare*. 2021. Vol. 9, № 7. P. 808. URL: <https://doi.org/10.3390/healthcare9070808> (date of access: 01.03.2025).
15. Sleep and athletes / M. Singh et al. *Operative techniques in sports medicine*. 2022. P. 150897. URL: <https://doi.org/10.1016/j.otsm.2022.150897> (date of access: 01.03.2025).
16. Sleep and nutrition for athletes / R. Doherty et al. *Proceedings of the nutrition society*. 2024. P. 1–20. URL: <https://doi.org/10.1017/S0029665124007535> (date of access: 01.03.2025).
17. Sleep and the athlete: narrative review and 2021 expert consensus recommendations / N.P. Walsh et al. *British journal of sports medicine*. 2020. P. bjsports-2020-102025. URL: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102025> (date of access: 01.03.2025).
18. Sleep regularity in athletes: comparing sex, competitive level and sport type / L. Alves Facundo et al. *Chronobiology international*. 2022. P. 1–8. URL: <https://doi.org/10.1080/07420528.2022.2108716> (date of access: 01.03.2025).
19. The reciprocal association between fitness indicators and sleep quality in the context of recent sport injury / V.T. Stavrou et al. *International journal of environmental research and public health*. 2020. Vol. 17, № 13. P. 4810. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph17134810> (date of access: 01.03.2025).
20. The importance of sleep in athletes / J. Costa et al. *IntechOpen*. 2022. URL: <https://doi.org/10.5772/intechopen.102535> (date of access: 01.03.2025).
21. Litmaps | your literature review assistant. Litmaps | Your Literature Review Assistant. URL: <https://www.litmaps.com/> (date of access: 01.03.2025).

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Маслова Олена Володимирівна <https://orcid.org/0000-0001-8907-6172>, 0205@ukr.net, omaslova@uni-sport.edu.ua
Чекман Анна Іванівна <https://orcid.org/0009-0000-5090-8728>, achekman@uni-sport.edu.ua
Коломієць Тетяна Василівна <https://orcid.org/0000-0002-7715-7394>, tkolomiets@uni-sport.edu.ua
Гончарук Наталія Леонідівна <https://orcid.org/0009-0005-1887-8262>, nhoncharuk@uni-sport.edu.ua

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Maslova Olena <https://orcid.org/0000-0001-8907-6172>, 0205@ukr.net, omaslova@uni-sport.edu.ua
Chekman Anna <https://orcid.org/0009-0000-5090-8728>, achekman@uni-sport.edu.ua
Kolomyets Tatyana <https://orcid.org/0000-0002-7715-7394>, tkolomiets@uni-sport.edu.ua
Honcharuk Natalia <https://orcid.org/0009-0005-1887-8262>, nhoncharuk@uni-sport.edu.ua
 National University of Ukraine on Physical Education and Sport,
 Fizkul'tury str., 1, Kyiv, 03150, Ukraine