



УДК 159.9:796.323.2

Психологічна підготовка як один із факторів успішності виступу баскетболістів у змаганнях

Кравченко О. С.

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Анотація

Мета. Мета дослідження – теоретичний аналіз ролі спортивної психології і її методик у психологічній підготовці баскетболістів.

Матеріал і методи. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати. Аналіз наукових праць і досліджень у сфері спортивної психології засвідчив важливість цього напрямку як ключового елемента спортивної підготовки, що сприяє підвищенню ефективності та результативності баскетболістів, а також їх здатності досягати високих спортивних результатів. Тренери відзначають позитивний вплив психологічної підтримки на моральний клімат у команді та здатність спортсменів швидко відновлюватися після невдач. Робота над командною взаємодією через групові тренінги сприяють покращенню комунікації та взаєморозуміння між гравцями, що також позитивно впливає на загальну ефективність гри. Водночас варто враховувати індивідуальні особливості спортсменів і адаптувати психологічні методики відповідно до їхніх потреб. З досліджень багатьох науковців можна стверджувати, що баскетболісти, які використовували психологічну підготовку, демонстрували кращу концентрацію під час матчів, покращення в ігрових показниках (зростала точність кидків, зменшувалась кількість помилок під час матчів, підвищувався рівень командної взаємодії).

Висновки. Включення у навчально-тренувальний процес методик психологічної підготовки баскетболістів суттєво підвищує успішність граців, знижуючи стрес і тривожність, покращуючи концентрацію, мотивацію, самооцінку та командну взаємодію. Контроль емоцій і розвиток стресостійкості сприяють кращій адаптації в ігрових умовах. Психологічна підготовка спортсменів є ключовим фактором для досягнення високих результатів. Дослідження підтверджують, що застосування психологічних методик і стратегій, таких як управління стресом, покращення концентрації уваги, підвищення мотивації та розвиток командної взаємодії, суттєво підвищує ефективність виступів спортсменів. Для успішного впровадження цих методів необхідний комплексний підхід, який охоплює як індивідуальну роботу з гравцями, так і спільну роботу з командою.

Ключові слова: спортивна психологія; психологічні фактори; психологічні методики і техніки; психологічна підготовка; баскетболісти.

Abstract

Psychological preparation as one of the factors contributing to the success of basketball players in competitions

O. Kravchenko

Purpose. The aim of the study is to conduct a theoretical analysis of the role of sports psychology and its methods in the psychological training of basketball players.

Material and Methods. Research methods: theoretical analysis and generalisation of scientific and methodological literature.

Results. Analysis of scientific works and research in the field of sports psychology has demonstrated the importance of this area as a key element of sports training, contributing to the improvement of the efficiency and effectiveness of basketball players, as well as their ability to achieve high sports results. Coaches note the positive impact of psychological support on the moral climate in the team and the ability of athletes to recover quickly after failures. Working on team interaction through group training sessions helps improve communication and mutual understanding between players, which also has a positive effect on the overall effectiveness of the game. At the same time, it is important to take into account the individual characteristics of athletes and adapt psychological techniques to their needs. Research by many scientists shows that basketball players who used psychological training demonstrated better concentration during matches, improved game performance (increased shooting accuracy, reduced number of mistakes during matches, increased level of team interaction).

Conclusions. Including psychological training methods for basketball players in the training process significantly improves player performance by reducing stress and anxiety and improving concentration, motivation, self-esteem and teamwork. Emotional control and the development of stress resistance contribute to better adaptation in game conditions. Psychological training of athletes is a key factor in achieving high results. Research confirms that the use of psychological techniques and strategies, such as stress management, improved concentration, increased motivation and the development of team interaction, significantly improves the performance of athletes. The successful implementation of these methods requires a comprehensive approach that includes both individual work with players and joint work with the team.

Keywords: sports psychology; psychological factors; psychological methods and techniques; psychological training; basketball players.



Вступ

У сучасному спорті успіх залежить не лише від фізичних здібностей, а й від психологічного стану спортсмена. Баскетбол – командний вид спорту, де важливу роль відіграють не тільки технічні навички, а й здатність контролювати емоції, підтримувати мотивацію та ефективно взаємодіяти з партнерами. Спортивна психологія допомагає розвивати ці якості, що робить її невід’ємною частиною тренувального процесу.

Бондаренко В. І. (2024) відмічає, що високий рівень емоційного піднесення та прагнення до перемоги часто допомагають команді здолати сильнішого суперника, який входить у гру менш мобілізованим і психологічно неготовим. Саме тому в тренувальному процесі слід приділяти значну увагу психологічній підготовці баскетболістів. Тренер має володіти не лише знаннями з техніки, тактики та фізичної підготовки, а й бути психологом, здатним формувати у своїх гравців морально-вольові та емоційно-вольові якості. Він повинен навчити спортсменів контролювати свої емоції, а також проявляти сміливість, рішучість, волю до перемоги і витримку у відповідальні моменти.

Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. (2007) стверджують, що у сучасних реаліях тренери часто стикаються з численними психологічними труднощами у своїй діяльності. Тому все частіше до роботи спортивних команд залучають фахівців-психологів.

Гринь О. Р. (2015) наполягає, що на рівні спорту вищих досягнень сьогодні вже не викликає сумнівів необхідність психологічного супроводу підготовки спортсменів та спортивних команд. Хоча ця складова роботи поступово впроваджується, її досвід здебільшого залишається фрагментарним і недостатньо систематизованим. Це пояснюється не лише нестачею фахівців у цій сфері, а й низкою інших факторів. Безперечно, залучення до підготовки спортсменів фахівців із прикладної психології спорту, які володіють необхідними знаннями, суттєво розширить інструментарій тренера, підвищить потенціал спортсмена, а також поглибить і гуманізує світогляд спортивних фахівців, сприяючи розвитку їх професійної майстерності.

Досягнення спортивних результатів вимагає від спортсмена не тільки великих затрат сил та часу, а й психологічних напружень. Тому у спеціалістів фізичної культури і спорту зростає інтерес до проблем спортивної психології. Поряд з іншими науками психологія спорту покликана надати аналіз найважливіших сторін спортивної діяльності і тим самим допомогти раціональному вирішенню багатьох пов’язаних із нею практичних питань (Кравченко, 2022).

Загострення конкуренції в сучасному спорті часто супроводжується максимальними фізичними та психоемоційними навантаженнями, які можуть проявлятися у вигляді тривожності, хвилювання або апатії, і зрештою призводити до нервових зривів та стресових станів. У ситуації рівної спортивної боротьби під час змагань вирішальним фактором стає найкраща психологічна підготовка спортсменів, що дозволяє максимально ефективно продемонструвати їхній фізичний, технічний, тактичний та теоретичний рівень (Костюкевич, 2014).

Методики спортивної психології відіграють ключову роль у підготовці спортсменів до змагань, забезпечуючи їх не тільки фізично, але й ментально. Значення ментальної стійкості та психологічної підготовки в спорті не можна недооцінювати, адже вони можуть стати вирішальними у моменти підвищеного стресу та тиску.

За даними науковців Жидко М. Є., Долгополова О. В., Фаворова К. М. (2020), психологія спорту – це розділ психологічної науки, що вивчає закономірності психічних проявів спортсмена в процесі тренувальної, змагальної та відновлюваної діяльності. Предметом її досліджень є: психологічне забезпечення спортивної діяльності (відбір, психодіагностика, психорегуляція стану та поведінки спортсменів, психолого-педагогічні консультації тощо); психологічна підготовка спортсменів та команд до тренувальної та змагальної діяльності; пост-спортивна адаптація спортсменів і тренерів; управління соціально-психологічними явищами у спорті та інше.

Автори Іваній І. В., Сергієнко В. М. (2016), Шалар О. Г. (2015), Сергієнко Л. П. (2008) переконані, що психологія фізичного виховання та спорту – це галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності прояву, розвитку та формування психіки людини у специфічних умовах фізичного виховання та спорту під впливом учбової, учбово-тренувальної та змагальної діяльності. Науковці розкрили методи психологічного дослідження в спортивній діяльності, методи загальної і спеціальної психологічної підготовки спортсменів.

Федик О. В. (2007) зазначає, що психологія спорту орієнтується і використовує результати, перш за все, власних психологічних досліджень в різних сферах спортивної діяльності. Автор підкреслює, що головним завданням психології спорту є дослідження психологічних принципів, що впливають на формування у спортсменів і команд спортивної майстерності та необхідних якостей для участі у змаганнях, а також розробка методів тренувань і підготовки до змагань, які базуються на психологічних засадах. Це стало причиною того, що психологи, тренери та організатори спортивних змагань почали спеціально досліджувати психіку спортсменів, команд, суддів і вболівальників, розробляти психологічні основи для створення спортивного обладнання та інших приладів, а також впроваджувати спеціальні методики психологічної підготовки.

Мета дослідження – теоретичний аналіз ролі спортивної психології і її методик у психологічній підготовці баскетболістів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження

Зарубіжні вчені Weinberg R. S., Gould D. (2019), надавши багато оглядових даних та посилання на дослідження про вплив психологічних факторів на спортивні результати.

Книга «Foundations of Sport and Exercise Psychology» авторства R. S. Weinberg D. Gould D. (2015), є одним із провідних підручників у сфері спортивної та прикладної психології. У виданні викладено основні теоретичні кон-



цепції, сучасні дослідження та практичні методики, що застосовуються для підвищення ефективності спортивної діяльності та підтримки психологічного здоров'я спортсменів. Публікація охоплює теми мотивації, стресу, командної роботи, лідерства, психологічної підготовки та інших аспектів, що мають значення для тренерів, спортсменів і фахівців з фізичного виховання.

Автори Gould D., Maynard I. (2009), у статті «Psychological preparation for the Olympic Games» дослідили ключові психологічні аспекти підготовки спортсменів до участі в Олімпійських іграх, включаючи баскетболістів. На основі аналізу наукової літератури та інтерв'ю з олімпійськими атлетами і тренерами, автори ідентифікують основні психологічні стратегії, які допомагають спортсменам управляти стресом, підвищувати мотивацію, зосереджувати увагу та підтримувати високу продуктивність у найвідповідальніший момент змагань. Особлива увага приділяється індивідуальним підходам, розвитку психологічної стійкості, використанню технік візуалізації, саморегуляції та плануванню психологічної підготовки протягом олімпійського циклу. Їх дослідження підкреслює важливість комплексного психологічного супроводу як невід'ємної складової успішної спортивної діяльності на найвищому рівні.

Автори розглянули значення психологічної підготовки для олімпійських спортсменів, оскільки Олімпіада – це не лише фізичне, а й надзвичайно психологічно напружене випробування. Вони наголошують на тому, що успіх залежить не тільки від фізичних кондицій, а й від ефективного управління емоціями та концентрації. Спеціалісти наголосили на психологічних викликах Олімпійських ігор, до яких віднесли і розглянули основні стресори: тиск очікувань, страх поразки, медійна увага, конкуренція найвищого рівня. Автори виділяють, що саме ці фактори можуть негативно впливати на результативність виступу спортсменів.

До стратегії психологічної підготовки спортсменів автори віднесли: мотивацію і цілепокладання: важливість постановки чітких, реалістичних цілей на різних етапах підготовки; візуалізацію: техніки уявлення успішного виступу для покращення впевненості і зниження тривоги; саморегуляцію емоцій: навички контролю стресу через дихальні вправи, релаксацію, медитацію; фокусування уваги: тренування концентрації на процесі виступу, а не на результатах або зовнішніх факторах. Дослідники підкреслили важливість персоналізації психологічної підготовки відповідно до особливостей кожного спортсмена. Автори зробили висновки, що комплексна психологічна підготовка є ключовою складовою успіху на Олімпіаді. Вона допомагає спортсменам не лише подолати стрес і тиск, але й максимально розкрити свій потенціал у найважливіший момент змагань.

Hanton S., Fletcher D., Coughlan G. (2005) у статті «Stress in elite sport performers: a comparative study of competitive and organizational stressors» досліджується природа стресу у спортсменів високого рівня. Вони у дослідженні порівнюють два основних типи стресорів – змагальні (пов'язані безпосередньо з виступами та змагання-

ми) і організаційні (пов'язані з внутрішніми процесами в спортивних організаціях, тренуваннями, відносинами з тренерами тощо). Метою публікації було визначити, які стресори мають більший вплив на елітних спортсменів і як вони відрізняються за характером і інтенсивністю.

Як свідчать науковці Hanton S., Fletcher D., Coughlan G. (2005) обидва типи стресорів суттєво впливають на психологічний стан спортсменів, але стресори часто недооцінюються і можуть бути більш тривалими. Дослідники підкреслили важливість комплексного підходу до управління стресом у спорті. Автори обґрунтували актуальність дослідження стресу в елітному спорті, звертаючи увагу на те, що більшість досліджень фокусуються на змагальних стресорах, тоді як організаційні аспекти залишаються менш вивченими. Також було проведено порівняльний вплив впливу змагальних і організаційних стресорів на висококваліфікованих спортсменів, а також визначили специфіку кожного типу стресу. Hanton S., Fletcher D., Coughlan G. (2005) використовувалися опитувальники та інтерв'ю для збору даних про сприйняття різних стресорів. Результати дослідження показали, що: змагальні стресори включають тиск під час змагань, страх поразки, очікування результатів; організаційні стресори пов'язані з тренувальним процесом, відносинами з тренерами та командою, адміністративними вимогами; організаційні стресори часто мають більш тривалий і кумулятивний ефект; спортсмени визнають обидва типи стресорів, але частіше фокусуються на змагальних.

Vealey R. S. (2007), у розділі «Mental skills training in sport» надав огляд методів психологічної підготовки спортсменів для підвищення продуктивності, зокрема, застосування ментальних навичок у командних видах спорту, таких як баскетбол. Автор розкриває теоретичні основи та практичні підходи до розвитку психологічних навичок у спортсменів. У дослідженні сконцентровано увагу на важливості ментальної підготовки для підвищення спортивних результатів, стресостійкості та мотивації. У роботі описуються ключові компоненти ментальних тренувань, такі як концентрація, візуалізація, саморегуляція емоцій і постановка цілей, а також методи їх впровадження у тренувальний процес.

Vealey R. S. (2007) надав огляд ролі психологічних факторів у спортивній діяльності, значення ментальної підготовки для досягнення успіху. Відмітив і описав основні ментальні навички: концентрація уваги, позитивне мислення, управління стресом, візуалізація результатів та технік релаксації. Він розкрив методи навчання ментальним навичкам, розглянув різні підходи до тренування психологічної стійкості: індивідуальні консультації, групові тренінги, інтеграція ментальних вправ у щоденний тренувальний процес. Описав практичні рекомендації для тренерів щодо адаптації програм ментальної підготовки відповідно до віку, рівня та виду спорту.

Стаття «Self-talk and sports performance: a meta-analysis» видатних вчених (Hatzigeorgiadis et al., 2011) є аналізом, що узагальнює дослідження впливу самоаналізу (далі – self-talk) на спортивні результати. Автори проаналізували численні емпіричні дослідження, щоб визначити

загальний ефект використання self-talk на продуктивність спортсменів. Результати показали, що self-talk має позитивний вплив на спортивні показники, причому ефект варіюється залежно від типу self-talk (позитивний, мотиваційний, інструктивний), виду спорту та рівня спортсменів. Робота підкреслює важливість усвідомленого використання self-talk як психологічного інструменту покращення спортивної діяльності. Автори описують дослідження щодо ролі психологічних факторів у спорті, зокрема фокусуючись на техніці самоаналізу – self-talk, який є одним із способів саморегуляції уваги, мотивації та контролю емоцій. Автори проводили систематичний аналіз, щоб кількісно оцінити вплив self-talk на спортивну продуктивність, враховуючи різні типи self-talk і контексти застосування. Результати дослідження показали, що: загальний ефект self-talk був позитивним і статистично значущим; інструктивний self-talk (фокус на технічних аспектах виконання) мав найсильніший вплив; мотиваційний self-talk також позитивно впливав, але меншою мірою; позитивний self-talk допомагав покращувати емоційний стан і знижувати тривожність; ефекти були більш помітними у менш досвідчених спортсменів та в складних завданнях. Науковці довели, що Self-talk – це корисна стратегія для поліпшення спортивних результатів, особливо якщо його використовувати цілеспрямовано і систематично.

У науковій статті «Stressors in elite sport: a coach perspective» Thelwell R. C., Weston N. J. V., Greenlees I. A. (2005), розглядається тема стресів у спорті та їх вплив на спортсменів, що важливо для розуміння ролі психології в управлінні стресом. Автори використовували якісний підхід для виявлення основних джерел стресу, що впливають на психологічний стан тренерів, їхню ефективність та взаємини з гравцями. Результати показали, що тренери зазнають значного тиску через високі очікування, необхідність прийняття складних рішень, управління конфліктами та балансування між професійним і особистим життям. Стаття підкреслює важливість розробки підтримуючих стратегій для зниження рівня стресу та покращення роботи тренерів у спорті найвищого рівня. Автори пропонують розробити програми підтримки для тренерів, включаючи психологічне консультування, навчання управлінню стресом і розвиток комунікативних навичок. Вони наполягають, що розуміння стресорів тренерів є ключовим для підвищення їх ефективності та добробуту, що зрештою позитивно вплине на результати спортсменів та команд.

Спортивна психологія є важливою складовою підготовки спортсменів, що сприяє підвищенню їхньої продуктивності та досягненню високих результатів. Аналіз численних літературних джерел дозволяє систематизувати знання про те, як психологічні фактори впливають на спортивні результати.

Книга авторів Weinberg R.S., Gould D. (2015) «Foundations of Sport and Exercise Psychology» є однією з провідних праць у галузі спортивної психології. Вона охоплює базові теорії, дослідження та практичні застосування психологічних принципів у спорті. Дослідники надали огляд численних досліджень, які демонструють методи спортивної психології (візуалізація, саморегуляція, моти-

вація), покращують результати спортсменів у різних видах спорту.

Birrer D., Rothlin P., Morgan G. (2012) дослідили роль практики mindfulness (усвідомленості) у підвищенні спортивних результатів. Автори аналізують теоретичні основи mindfulness та пропонують кілька ключових механізмів, через які ця практика може впливати на увагу, емоційну регуляцію, стресостійкість і адаптивність спортсменів. Науковцями доведено важливість інтеграції mindfulness-тренінгів у спортивну підготовку як засобу покращення психологічного стану і продуктивності спортсменів. Поняття mindfulness автори відносять до психологічної практики, що полягає у свідомому та безоцінковому сприйнятті поточного моменту. Пояснюється актуальність mindfulness для спортсменів у контексті підвищення концентрації, зниження стресу і тривожності. Розглянуто психологічні моделі mindfulness, зокрема її роль у регуляції уваги, емоцій та поведінки. Доведено, що усвідомленість сприяє кращому контролю когнітивних процесів і зниженню впливу негативних думок.

Birrer D., Rothlin P., Morgan G. (2012) встановили, що усвідомленість сприяє підвищенню концентрації уваги, зниженню тривожності та кращому емоційному регулюванню спортсменів. Ппрактики mindfulness допомагають спортсменам залишатися сфокусованими у стресових ситуаціях змагань, що позитивно впливає на їхню продуктивність. Механізми впливу включають покращення саморегуляції, зменшення впливу відволікаючих думок і емоцій, а також розвиток неосудливого ставлення до власних переживань.

Дослідження Hanton S., Connaughton D. (2002) було спрямовано на вивчення того, як сприйнятий контроль над тривогою (anxiety) впливає на рівень самовпевненості спортсменів і їхню спортивну результативність. Автори досліджували психологічні механізми, що пов'язують емоційний стан спортсмена з його ефективністю у змаганнях. Для цього були опитані атлети різних видів спорту, які надали інформацію про свої відчуття тривоги, рівень самовпевненості, а також про свої спортивні результати. Основні питання, які розглядалися: як спортсмени оцінюють свій контроль над тривожністю перед виступом; який зв'язок між сприйняттям контролю над тривогою і рівнем самовпевненості; чи впливає сприйнятий контроль над тривогою на реальні результати у спорті?

Hanton S., Connaughton D. (2002) дослідили взаємозв'язок між сприйнятим контролем над тривогою, рівнем самовпевненості спортсменів та їхньою спортивною результативністю. Автори проаналізували, як відчуття контролю над негативними емоціями може впливати на психологічний стан і ефективність виступів у змагальному середовищі. Результати показали, що вищий рівень сприйманого контролю над тривогою корелює з підвищеною самовпевненістю та кращими показниками продуктивності, що підкреслює важливість психологічної підготовки у спорті. Результати дослідження підкреслюють важливість тренувань, які допомагають спортсменам краще управляти своїми емоціями.

Gould D., Greenleaf C., Krane V. (2002) розглянули ак-



туальні дослідження щодо взаємозв'язку між рівнем збудження, тривожності та спортивною результативністю. Автори проаналізували теоретичні моделі та емпіричні дані, що ілюструють складність цього зв'язку, зокрема вплив індивідуальних особливостей спортсменів і контексту змагань. Автори-дослідники зазначають, що взаємозв'язок між збудженням і продуктивністю складний і нелінійний. Також, вчені підкреслюють, що розрізнення когнітивної та соматичної тривожності є важливими. Когнітивна тривожність (психологічне занепокоєння) зазвичай негативно впливає на продуктивність, тоді як соматична (фізичні симптоми) можуть мати як позитивний, так і негативний ефект залежно від рівня активації або інтенсивності тривожності. Іншими словами, помірний рівень соматичної тривожності (наприклад, легке фізичне збудження чи напруга) може стимулювати увагу та покращувати продуктивність, тоді як дуже високий рівень фізичних симптомів тривоги зазвичай призводить до погіршення виконання завдань.

Gould D., Greenleaf C., Krane V. (2002) доводять, що індивідуальні відмінності мають ключове значення. Спортсмени з більшим досвідом або кращими навичками часто краще справляються з високим рівнем тривожності і збудження.

Спортивна психологія має суттєвий позитивний вплив на результати спортсменів через покращення мотивації, управління емоціями, концентрації та психологічної стійкості. Впровадження психологічних практик у тренувальний процес є необхідним для досягнення високих спортивних результатів.

Отримані дані свідчать про те, що спортивна психологія є ефективним інструментом підвищення спортивних результатів баскетболістів. Психологічна підготовка допомагає спортсменам краще контролювати емоції, знижувати рівень тривожності та підтримувати оптимальний рівень концентрації під час змагань.

Вивчення наукових праць та досліджень зі спортивної психології підтверджує значущість спортивної психології як критичного компонента у спортивній підготовці, що сприяє підвищенню рівня ефективності та результативності баскетболістів та їх здатності добиватися високих результатів.

Використання психології у спортивних тренуваннях може покращити ефективність навчального процесу. Психологи допомагають спортсменам зосередитися на важливих аспектах гри, зняти напругу та стрес, які можуть впливати на їхню готовність до змагань. Впровадження психологічних підходів до тренувань допомагає створити позитивне середовище для досягнення спортивних цілей.

Психологічний підхід до тренувань з баскетболу – це комплекс методів і технік, спрямованих на розвиток не лише фізичних, а й психологічних якостей спортсменів. Він допомагає підвищити мотивацію, концентрацію, впевненість у собі та здатність ефективно працювати в команді.

Основні аспекти психологічного підходу до тренувань у баскетболі:

1. Важливо підтримувати внутрішню мотивацію

гравців, формувати цілі, які надихають їх на покращення своїх навичок і досягнення результатів. Тренер може використовувати позитивне підкріплення, ставити реалістичні завдання та відзначати досягнення.

2. Психологічна підготовка включає розвиток стресостійкості, навчання технікам релаксації та саморегуляції (наприклад, дихальні вправи, візуалізація). Це допомагає гравцям залишатися спокійними і зосередженими під час змагань.

3. Концентрація уваги гравців на ігровому майданчику: баскетбол вимагає швидких рішень і високої уваги. Тренування можуть включати вправи на розвиток фокусування, здатності швидко перемикатися між завданнями та уникати відволікань.

4. Командна взаємодія. Психологічний підхід також спрямований на покращення комунікації між гравцями, розвиток довіри та взаємопідтримки. Це створює здоровий мікроклімат у команді і підвищує ефективність спільної гри.

5. Психологічна підтримка. Тренер повинен бути не лише наставником з техніки, а й підтримувати емоційний стан спортсменів, допомагати долати невдачі і підтримувати віру у власні сили.

6. Індивідуальний підхід. Кожен гравець має свої психологічні особливості і потреби. Важливо враховувати їх при плануванні тренувань і спілкуванні.

Психологічний підхід до тренувань у баскетболі допомагає розвивати внутрішній потенціал спортсменів, що є ключем до успішної гри і стабільних результатів.

Управління стресом та емоціями

Стрес та емоції можуть бути великими перешкодами на шляху до успіху для спортсменів. Психологи навчають спортсменів технікам управління стресом, які допомагають зберегти спокій у напружених ситуаціях. Вміння контролювати емоції допомагає зберегти ясність мислення та приймати виважені рішення, що впливає на їхню успішність у змаганнях.

Управління стресом та емоціями баскетболістів на тренуваннях та змаганнях є важливою складовою підвищення ефективності, концентрації та загального психологічного стану. Основними аспектами цього процесу є:

1. Розуміння природи стресу і емоцій: стрес – це природна реакція організму на вимоги або загрози, що може як стимулювати, так і заважати виступу; емоції можуть бути позитивними (мотивація, ентузіазм) або негативними (тривога, роздратування), і важливо навчитися ними керувати.

2. Методи управління стресом: психологічна підготовка: регулярні тренінги з психологічної стійкості, робота з психологом; релаксація: дихальні вправи, медитація, прогресивна м'язова релаксація; візуалізація: уявлення успішного виконання ігор чи вправ для підвищення впевненості; планування: чітке розуміння завдань тренувань і змагань допомагає знизити невизначеність і тривогу.

3. Управління емоціями під час тренувань: самоконтроль: навчання розпізнавати свої емоції та управляти



ними (наприклад, не дозволяти роздратуванню впливати на виконання вправ); підтримка команди: створення позитивної атмосфери, взаємна підтримка між гравцями; зворотній зв'язок: конструктивна критика від тренера допомагає коригувати помилки без зайвого стресу;

4. Управління емоціями під час змагань: фокус на процесі, а не на результаті: зосередження на техніці та тактиці, а не на страхах поразки; регуляція збудження: використання технік дихання або коротких пауз для зниження надмірної тривоги; позитивне самонастроювання: повторення мотиваційних фраз або афірмацій для підвищення впевненості.

5. Роль тренера і психолога: тренер повинен бути чутливим до психологічного стану гравців, підтримувати їх і допомагати справлятися зі стресом; психолог може проводити індивідуальні та групові заняття з розвитку емоційної стійкості.

Ефективне управління стресом та емоціями баскетболістів допомагає покращити ігрові дії, підтримувати мотивацію і забезпечувати стабільність виступів як на тренуваннях, так і під час змагань. Це комплексний процес, що включає психологічну підготовку, техніку релаксації, самоконтроль та підтримку команди.

Розвиток ментальної міцності

Ментальна міцність є ключовим фактором успіху у спорті. Вона допомагає спортсменам впоратися з труднощами, перебороти неуспіхи та відновитися після поразок. Психологи навчають спортсменів будувати позитивну ментальну картину, яка стимулює їх до досягнення нових вершин у спорті.

Розвиток ментальної міцності баскетболістів на тренуваннях та змаганнях є важливим аспектом підготовки спортсменів, що допомагає їм ефективно справлятися зі стресом, підтримувати високу концентрацію та демонструвати стабільну гру в складних умовах.

Ментальна міцність – це здатність спортсмена зберігати впевненість, мотивацію та концентрацію у стресових ситуаціях, швидко відновлюватися після невдач і підтримувати високий рівень продуктивності.

Як розвивати ментальну міцність на тренуваннях

1. Постановка цілей: встановити короткострокові і довгострокові цілі, що допомагає підтримувати мотивацію; цілі мають бути конкретними, вимірюваними та реалістичними.

2. Психологічна підготовка: вправи на візуалізацію успіху (уявлення собі ідеальної гри чи виконання складних елементів); практика технік релаксації (глибоке дихання, медитація) для зниження тривожності.

3. Розвиток концентрації: виконання вправ, що вимагають фокусування уваги на деталях; тренування уваги у складних умовах (шум, втома).

4. Навчання управлінню емоціями: впровадження стратегії контролю емоцій (наприклад, усвідомленість, саморегуляція); аналіз власних реакцій на помилки і розробка планів їх подолання.

5. Симуляція стресових ситуацій: імітація ігрових

умов з високим тиском (наприклад, тренування у кінцівках матчу); робота над адаптацією до несподіваних змін у грі.

Розвиток ментальної міцності під час змагань

1. Підтримка позитивного настрою: використання афірмацій та самонастанов для підтримки впевненості; фокусування на сильних сторонах і досягненнях.

2. Стратегія подолання стресу: застосування технік дихання і коротких пауз для відновлення концентрації; уміння переключатися між думками про помилки і повернення до гри.

3. Командна підтримка: взаємна мотивація і підтримка між гравцями; спільний аналіз ситуацій для швидкого прийняття рішень.

4. Аналіз і корекція поведінки: після кожного матчу аналіз власної психологічної стійкості; визначення сильних і слабких сторін у ментальному аспекті.

Розвиток ментальної міцності баскетболістів – це систематичний процес, який включає як тренування психологічних навичок, так і практику їх застосування у реальних ігрових ситуаціях. Такий підхід допомагає спортсменам залишатися зосередженими, впевненими та ефективними навіть у найскладніших умовах змагань.

Як стверджують Кириленко Т. С. (2002), Dolgova N. (2017), під час змагань кількість стресових факторів, які відчуває спортсмен, поступово зростає, особливо при досягненні високих результатів. Спортсмени, у яких тривожність проявляється через безпосередню агресію, зазвичай не досягають значних спортивних успіхів. Для контролю емоційного стану спортсмена застосовується психологічна підготовка, що включає розвиток і тренування відповідних психологічних навичок.

Психологія є невід'ємною частиною успіху в баскетболі. Вона допомагає спортсменам не лише покращити фізичну підготовку, а й розвинути внутрішні ресурси для досягнення максимальних результатів у грі. Тому робота з психологом або освоєння психологічних технік є важливою складовою тренувального процесу. Психологічні методи допомагають не лише підвищити ефективність виступів, а й покращують загальний психологічний стан гравців.

Психологія командної взаємодії – це галузь психології, комплексний підхід, який допомагає гравцям не лише покращити технічні навички, а й створити гармонійний колектив, здатний ефективно працювати разом для досягнення спільних цілей.

Психологія командної взаємодії у баскетболі включає в себе вивчення та застосування психологічних принципів і методів, які сприяють ефективній роботі команди, поліпшенню комунікації між гравцями, формуванню позитивного командного духу та підвищенню продуктивності на майданчику. Основні складові такої психології можна поділити на кілька напрямків:

1. Комунікація в команді: вербальна і невербальна взаємодія між гравцями та тренером; вміння слухати і передавати інформацію швидко та чітко; підтримка і конструктивний зворотний зв'язок.



2. Формування командного духу і довіри: розвиток почуття єдності та спільної мети; підтримка один одного у складних ситуаціях; вирішення конфліктів і запобігання розбіжностям.

3. Мотивація і психологічна підтримка: підвищення внутрішньої мотивації кожного гравця; робота зі стресом, тривогою і впевненістю у собі; створення позитивного настрою перед і під час гри.

4. Розподіл ролей і лідерство: визначення ролей кожного учасника команди; розвиток лідерських якостей капітана та інших лідерів; підтримка балансу між індивідуальними амбіціями і командними цілями.

5. Психологічна підготовка до змагань: техніки концентрації уваги та контролю емоцій; візуалізація успішних дій і сценаріїв гри; підготовка до непередбачуваних ситуацій на майданчику.

Командна згуртованість та спрямованість дозволяють досягати великих результатів у командних видах спорту. Психологи працюють зі спортсменами для створення єдності та взаєморозуміння між членами команди. Зміцнення командного духу допомагає досягати спільної мети та побудувати ефективні комунікаційні зв'язки.

Конфлікти у команді потрібно вирішувати, так як вони можуть негативно впливати на результативність спортсменів. Психологічні методи допомагають виявити та вирішити проблеми в команді, забезпечуючи сприятливу атмосферу для спільної роботи та досягнення спортивних цілей.

Довіра та співпраця між спортсменами є важливими складовими успіху в командних видах спорту. Психологи допомагають побудувати довіру між членами команди та сприяють співпраці на тренуваннях та змаганнях.

Психологічна підготовка баскетболістів є важливою складовою успішної спортивної діяльності, оскільки вона допомагає спортсменам ефективно справлятися з емоційним навантаженням, концентруватися на грі та підтримувати високий рівень мотивації. Психологічна підготовка баскетболістів спрямована на формування стійких психологічних якостей, які забезпечують максимальну ефективність виступів і сприяють особистісному розвитку спортсмена.

До основних особливостей психологічної підготовки баскетболістів можна віднести:

1. Розвиток концентрації уваги. Баскетбол – швидка гра, що вимагає постійної концентрації на рухах м'яча, суперниках і командних діях. Психологічна підготовка включає вправи на розвиток фокусування та зосередженості.

2. Контроль емоцій і стресостійкість. Під час матчу спортсмени часто стикаються з нервовими ситуаціями, тиском глядачів і суперників. Важливо навчитися контролювати хвилювання, страх невдачі, агресію, щоб не допустити емоційних зривів.

3. Мотивація і цілепокладання. Психологічна підготовка допомагає формувати внутрішню мотивацію до тренувань і змагань, а також встановлювати реалістичні та досяжні спортивні цілі.

4. Розвиток командного духу і комунікації. Баскетбол – командний вид спорту, тому важливо вміти ефективно спілкуватися з партнерами по команді, підтримувати один одного і працювати як єдине ціле.

5. Візуалізація і уявні тренування. Використання технік уявного повторення ігрових ситуацій допомагає гравцям краще підготуватися до різних сценаріїв гри.

6. Психологічна адаптація до поразок і невдач. Вміння

Таблиця 1. Комплекс вправ, спрямований на регулювання психологічної напруги баскетболістів

Вправа	Спрямованість	Опис вправи
Релаксаційна дихальна техніка (5 хв.)	Допомагає знизити психологічну напругу, поліпшити концентрацію і інше.	Почати вправу з розслабленого положення стоячи або сидячи на килимку. Спортсмени повинні закрити очі і зосередитися на своєму диханні. Повільний глибокий вдих через ніс на чотири рахунки, утримання повітря на чотири рахунки, а потім повільний видих через рот на шість рахунків. Повторити вправу декілька разів. Під час дихання слід уявляти, як з кожним вдихом напруга покидає тіло, а з видихом розслаблення заповнює кожну клітину. Вправа допоможе знизити рівень тривоги та стресу, стабілізує пульс і дасть можливість знову зібратися для подальших фізичних навантажень.
М'язове розслаблення (5 хв.)	Релаксація, зниження фізіологічної напруги, відновлення після фізичних навантажень.	Сісти або лягти в комфортне положення, почати з ніг – напружити м'язи стопи та литкові м'язи, затримати напругу на 5 с, потім різко розслабити м'язи. Повторити для кожної частини тіла, починаючи з ніг і поступово піднімаючись до плечей, рук, шиї та обличчя. Важливо, щоб учасники відчували різницю між напругою та розслабленням у кожній частині тіла.
Танцювальна імпровізація (10 хв.)	Допомагає знизити стрес, відчутти свободу і легкість, допоможе у покращенні емоційного стану через рух.	Увімкнути музику і дати можливість спортсменам вільно рухатися під музику. Кілька хвилин вільного танцю допомагають зняти напругу та покращити загальний емоційний стан.
Розслаблення під музичний супровід (5–10 хв.)	Повне зняття напруги, психологічне відновлення, заспокоєння.	Після виконання основної частини заняття, учасники повинні лягти або сісти в зручне положення, закрити очі та слухати музику зі спокійним ритмом (спокійна інструментальна музика або звуки природи). Під час прослуховування потрібно зосередитися на своєму диханні, на відчуттях тіла



аналізувати помилки без самокритики, зберігати позитивний настрій і продовжувати працювати над собою.

7. Розвиток впевненості у власних силах. Впевненість допомагає приймати швидкі рішення на майданчику і виконувати технічні елементи без сумнівів.

Психологічна підготовка є важливою складовою, оскільки висока інтенсивність тренувань та потреба у координації можуть викликати стрес і напругу. Для зниження рівня психологічної напруги, збереження концентрації та зменшення занепокоєння, важливо включати вправи, які допомагають регулювати емоційний стан спортсменів. Нами підібрано комплекс вправ, орієнтований на психологічне розслаблення та стабілізацію емоційного стану (табл. 1).

Виконання комплексів вправ сприяє зниженню рівня стресу та тривожності, допомагаючи відновити емоційну рівновагу. Комплекси вправ допомагають розвивати усвідомленість власних емоцій та контролювати реакції на стресові ситуації. Застосування таких вправ у повсякденному житті сприяє підвищенню продуктивності, концентрації уваги, якості сну, покращенню гнучкості, зняття м'язової напруги та запобігання травмам. Вправи є доступним і ефективним інструментом для підтримки психічного здоров'я без використання медикаментів.

Методики спортивної психології відіграють ключову роль у підготовці баскетболістів (Івченко & Мітова, 2020; Касьян & Самусь, 2015; Гаращенко, 2019).

З досліджень багатьох науковців можна стверджувати, що баскетболісти, які використовували психологічну підготовку, демонстрували кращу концентрацію під час матчів, покращення в ігрових показниках (зростала точність кидків, зменшувалась кількість помилок під час матчів, підвищувався рівень командної взаємодії) (Hatzigeorgiadis, 2011; Рядова, 2025; Рочняк, 2018; Чопик et al., 2025).

Тренери відзначають позитивний вплив психологічної підтримки на моральний клімат у команді та здатність спортсменів швидко відновлюватися після невдач. Робота над командною взаємодією через групові тренінги сприяють покращенню комунікації та взаєморозуміння між гравцями, що також позитивно впливає на загальну ефективність гри. Водночас варто враховувати індивідуальні особливості спортсменів і адаптувати психологічні методики відповідно до їхніх потреб (Гант & Мінюй, 2024; Вакуліч, 2022; Мітова, 2025).

Таким чином, інтеграція методик спортивної психології у тренувальний процес є необхідною складовою комплексного розвитку баскетболістів і може значно підвищити

їх спортивні результати. Значення командної динаміки та психологічного клімату в команді не можна недооцінювати, особливо в командних видах спорту, де згуртованість та взаєморозуміння є ключовими для досягнення спільних цілей. Потребує великої уваги розвиток психологічної стійкості, яка дозволяє спортсменам зберігати високу ефективність під час стресових ситуацій під час гри та вирішальних моментів змагань.

У цьому контексті, спортивний психолог стає не просто консультантом, а важливим членом спортивної команди, роль якого полягає у розвитку та підтримці оптимального психологічного стану спортсменів. Це дозволяє спортсменам максимально реалізувати свій потенціал і досягати найкращих результатів.

На основі проведеного дослідження можна рекомендувати спортивним організаціям впроваджувати програми психологічної підготовки у навчально-тренувальний і змагальний процес. Завдяки такому інтегрованому підходу можна забезпечити повноцінний розвиток гравців, що включає крім інших і психологічну підготовку, що стане забезпеченням стійкого підвищення рівня спортивних досягнень.

Висновки

Включення у навчально-тренувальний процес методик психологічної підготовки баскетболістів суттєво підвищує успішність граців, знижуючи стрес і тривожність, покращуючи концентрацію, мотивацію, самооцінку та командну взаємодію. Контроль емоцій і розвиток стресостійкості сприяють кращій адаптації в ігрових умовах.

Психологічна підготовка спортсменів є ключовим фактором для досягнення високих результатів. Дослідження підтверджують, що застосування психологічних методик і стратегій, таких як управління стресом, покращення концентрації уваги, підвищення мотивації та розвиток командної взаємодії, суттєво підвищує ефективність виступів спортсменів. Для успішного впровадження цих методів необхідний комплексний підхід, який охоплює як індивідуальну роботу з гравцями, так і спільну роботу з командою.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Подальші дослідження можуть зосередитись на розробці адаптивних психологічних програм, які враховують індивідуальні особливості учасників команди – їх психологічні типи, рівень мотивації, стресостійкості та комунікативні навички. Це дозволить підвищити ефективність тренувань за рахунок персоналізованого підходу.

Список літератури

- Бондаренко, В.І. (2024). Основи психологічної підготовки у баскетболі : XVIII Міжнародна науково-практична конференція «Проблеми та перспективи розвитку підприємництва». Харків : ХНАДУ, 293–295. URI: <https://dspace.khadi.kharkov.ua/handle/123456789/23849>.
- Бочелюк, В.Й., & Черепехіна, О.А. (2007). *Психологія спорту* : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури.
- Вакуліч, Т. М. (2022). Формування нервово-психічної стійкості в системі

References

- Bondarenko, V.I. (2024). Osnovy psichologichnoi' pidgotovky u basketboli [Fundamentals of Psychological Training in Basketball]. XVIII Mizhnarodna naukovo-praktychna konferencija «Problemy ta perspektyvy rozvytku pidpryjemnytva» [«Problems and Prospects for the Development of Entrepreneurship»]. Harkiv : HNA-DU, 293–295. URI: <https://dspace.khadi.kharkov.ua/handle/123456789/23849> [in Ukrainian].
- Bocheliuk, V.Y., & Cherepiekhina, O.A. (2007). *Psychologija sportu* [Psychology of sports] : navch. posib. Kyi'v : Centr uchbovoi' literatury: a teaching manual. [in



- психологічної підготовки юних баскетболістів. In *The 8 th International scientific and practical conference "Innovations and prospects of world science"* (March 29-31, 2022) Perfect Publishing, Vancouver, Canada. 2022. 185–187.
- Гант, О., & Мінюй, Ч. (2024). Діагностика когнітивних функцій баскетболістів 12-14 років для індивідуалізації психологічної підготовки. *Спортивні ігри*, (3(17), 4–13. <https://doi.org/10.15391/si.2020-3.01>
- Гарашенко, І. (2019). Психологічна готовність спортсменів-баскетболістів до тренувальної та змагальної діяльності. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини: актуальні проблеми та перспективи розвитку*: зб. наук. праць студентів першого, другого та третього рівнів вищої освіти / редкол.: О. К. Корносенко та ін.; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, каф. теорії й методики фіз. виховання, адаптивної та масової фіз. культури. Полтава: Сімон, 2019, 103–107.
- Гринь, О.Р. (2015). *Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів*: навч. посіб. Київ: Олімпійська література.
- Жидко, М.Є., Долгополова, О.В., & Фаворова, К.М. (2020). *Психологія: вступ до фаху*: навч. посіб. Харків: Нац. аерокосм. ун-т ім. М. С. Жуковського «Харків. авіац. ін-т», 38–39.
- Іваній, І.В., & Сергієнко, В.М. (2016) *Психологія фізичного виховання та спорту*: навч.-метод. посіб. Суми: ФОП Цьома С. П.
- Івченко, О., & Мітова, О. (2020). Складові психологічної підготовки баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки у підготовчому періоді. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 4 (78)), 37-42. <https://doi.org/10.15391/snsv.2020-4.006>
- Касьян, А., & Самусь, А. (2015). Особливості психологічної підготовки баскетболістів в період змагальної діяльності (теоретичний аспект). *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (3 (1)), 178-181.
- Кириленко, Т.С. (2002). *Психологія спорту. Регуляція психічних станів*: навч. посіб. Київ: Ін-т післядиплом. освіти ун-ту ім. Т. Шевченка.
- Костюкевич, В.М. (2014) *Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту)*: навч. посіб. Вінниця: Планер.
- Кравченко, О.С. (2022). Особливості методики підготовки баскетболістів за типом темпераменту: III Всеукраїнська науково-практична конференція «Фізичне виховання та спорт в закладах освіти». Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 60–64.
- Мітова, О. (2025). Причини та наслідки невдалої психологічної адаптації як складової інтегральної підготовленості гравців 16-20 років до команд суперліги у баскетболі на етапі підготовки до вищих досягнень. *Спортивні ігри*, 1 (35), 40-48. <https://doi.org/10.15391/si.2025-1.05>
- Рочняк, А. Ю. (2018). Методи саморегуляції психічних станів як засіб корекції стану баскетболістів. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія*, (1), 56-62.
- Рядова Л. (2025). Психологічна підготовка спортсменів в ігрових видах спорту. *Bezpieczeństwo i kultura fizyczna – wybrane współczesne aspekty*: monografia. Starogard Gdański – Charków, 2025. 121–163.
- Сергієнко, Л.П. (2008). *Практикум з психології спорту*: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: «ОВС».
- Федик, О.В. (2007) *Психологія спорту*: навч.-метод. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Івано-Франківськ: Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника.
- Чопик, Т., Литвинов, І., Дякун, М., & Чопик, А. (2025). Психологічна підготовка баскетболістів у ДЮСШ. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 2(1), 59–64. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).70](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).70)
- Ukrainian].
- Vakulich, T.M. (2022). Formuvannya nervovo-psyichnoi' stijkosti v systemi psyhologichnoi' pidgotovky junyh basketbolistiv [Formation of nervous and mental stability in the psychological training system for young basketball players]. In *The 8 th International scientific and practical conference "Innovations and prospects of world science"* (March 29-31, 2022) Perfect Publishing, Vancouver, Canada. 2022. 185–187. [in Ukrainian].
- Gant, O., & Minjuy, Ch. (2024). Diagnostyka kognityvnyh funkciy basketbolistiv 12-14 rokiv dlja indyvidualizacii' psyhologichnoi' pidgotovky [Diagnosis of cognitive functions in basketball players aged 12-14 for individualisation of psychological training]. *Sportywni ihry* [Sports games], no 3(17), 4–13. <https://doi.org/10.15391/si.2020-3.01> [in Ukrainian].
- Garashhenko, I. (2019). Psyhologichna gotovnist' sportsmeniv-basketbolistiv do trenuvai'noi' ta zmagal'noi' diial'nosti [Psychological readiness of basketball players for training and competition]. *Fizyczne vyhovannja, sport i zdorov'ja ljudyny: aktual'ni problemy ta perspektyvy rozvytku* [Physical education, sport and human health: current issues and prospects for development]: zb. nauk. prac' studentiv pershogo, drugogo ta tret'ogo rinviv vyshhoi' osvity / redkol.: O. K. Kornosenko ta in.; Poltav. nac. ped. un-t imeni V. G. Korolenka, kaf. teorii' j metodyky fiz. vyhovannja, adaptynnoi' ta masovoi' fiz. kul'tury. Poltava, 2019, 103–107. [in Ukrainian].
- Gryn, O.R. (2015). *Psyhologichne zabezpechennja ta suprovit pidgotovky kvalifikovanyh sportsmeniv* [Psychological support and support for the training of qualified athletes]: navch. posib. Kyi'v: Olimpijs'ka literatura [in Ukrainian].
- Zhidko, M.E., Dolgopolova, O.V., & Favorova, K.M. (2020). *Psyhologija: vstup do fahu* [Psychology: introduction to the profession]: navch. posib. Harkiv: Nac. aerokosm. un-t im. M. Je. Zhukovs'kogo «Harkiv. aviacy. in-t», 38–39. [in Ukrainian].
- Ivanii, I.V., & Sergienko, V.M. (2016) *Psychology of physical education and sports* [Psychology of physical education and sport]: teaching and methodical manual. Sumy: FOP Tsoma S. P. [in Ukrainian].
- Ivchenko, O., & Mitova, O. (2020). Skladova psyhologichnoi' pidgotovky basketbolistiv na etapi poperedn'oi' bazovoi' pidgotovky u pidgotovchomu periodi [The psychological training component for basketball players during the preliminary basic training stage in the preparatory period]. *Slobozhans'kyj nauково-sportyvnyj visnyk* [Slobozhansky Scientific and Sports Bulletin], no 4 (78), 37-42. <https://doi.org/10.15391/snsv.2020-4.006>. [in Ukrainian].
- Kas'jan, A., & Samus', A. (2015). Osoblyvosti psyhologichnoi' pidgotovky basketbolistiv v period zmagal'noi' diial'nosti (teoretychnyj aspekt) [Features of psychological training of basketball players during the competitive period (theoretical aspect)]. *Naukovyj chasopys [Nacional'nogo pedagogichnogo universytetu imeni MP Dragomanova]* [Scientific journal [of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov]. Serija 15: Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoi' kul'tury (fizychna kul'tura i sport), no 3(1), 178-181. [in Ukrainian].
- Kyrylenko, T.S. (2002). *Psyhologija sportu. Reguljacija psyichnyh staniv* [Psychology of sports. Regulation of mental states]: navch. posib. Kyi'v: In-t. pisljadyplom. osvity un-tu im. T. Shevchenka. [in Ukrainian].
- Kostjuevych, V.M. (2014) *Teorija i metodyka sportyvnoi' pidgotovky (na prykladi komandnyh igrovych vydiv sportu)* [Theory and methods of sports training (on the example of team sports)]: navch. posib. Vinnyca: Planer. [in Ukrainian].
- Kravchenko, O.S. (2022). Osoblyvosti metodyky pidgotovky basketbolistiv za typom temperamentu [Peculiarities of the methodology for training basketball players by temperament type]: III Vseukrai'ns'ka naukovo-praktychna konferencija «Fizyczne vyhovannja ta sport v zakladah osvity» [Physical education and sports in educational institutions]. Harkiv: HNEU im. S. Kuznecja, 60–64. [in Ukrainian].
- Mitova, O. (2025). Prychyny ta naslidky nevdaloi' psyhologichnoi' adaptacii' jak skladovoi' integral'noi' pidgotovlenosti graviciv 16-20 rokiv do komand superligy u basketboli na etapi pidgotovky do vyshhyh dosjagnen' [Causes and consequences of unsuccessful psychological adaptation as a component of the integral preparedness of players aged 16-20 for super league teams in basketball at the stage of preparation for higher achievements]. *Sportywni ihry* [Sports Games], no 1(35), 40-48. <https://doi.org/10.15391/si.2025-1.05>. [in Ukrainian].
- Rochnjak, A. Ju. (2018). Metody samoreguljacji' psyichnyh staniv jak zasib korekcii' stanu basketbolistiv [Methods of self-regulation of mental states as a means of correcting the condition of basketball players]. *Visnyk Universytetu imeni Al'freda Nobela* [Bulletin of Alfred Nobel University]. Serija: Pedagogika i psyhologija, no (1), 56-62. [in Ukrainian].
- Rjadova L. (2025). *Psyhologichna pidgotovka sportsmeniv v igrovych vyдах sportu. Bezpieczeństwo i kultura fizyczna – wybrane współczesne aspekty* [Psychological training of athletes in team sports. Safety and physical culture – selected contemporary aspects]: monografia. Starogard Gdański – Charków. 121–163. [in Ukrainian].
- Sergijenko, L.P. (2008). *Praktykum z psyhologii' sportu* [Practicum on sports psychology]: navch. posib. dlja studentiv vyshhyh navchal'nyh zakladiv fizychnogo vyhovannja i sportu. Harkiv: «OVS». [in Ukrainian].



- Шалар, О.Г. (2015). *Практикум з психології спорту* : навч.-метод. посіб. Херсон : Поліграфічне підприємство Вишемирський В. С.
- Birrer, D., Rothlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to Enhance Athletic Performance: Theoretical Considerations and Possible Impact Mechanisms. *Mindfulness*, 3, 235–246. URL: <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>.
- Dolgova, N. (2017). Improvement of the method of training of junior-archers. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2, 69–72.
- Gould, D., Greenleaf, C., & Krane, V. (2002). Arousal-anxiety and sport behavior. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd ed., 207–236). Human Kinetics.
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1393–1408. URL: <https://doi.org/10.1080/02640410903081845>.
- Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). Perceived control of anxiety and its relationship to self-confidence and performance. *Journal of Sports Sciences*, 20(1), 87–97. <https://doi.org/10.1080/02701367.2002.10608995>.
- Hatzigeorgiadis, A., Zurbanos, N., Goltisios, K., & Theodorakis, Y. (2011). Intramathematical dialogue and sports results: a meta-analysis. *Perspectives of Psychological Science*, 6(4), 348–356. URL: <https://doi.org/10.1177/1745691611413136>.
- Hanton, S., Fletcher, D., & Coughlan, G. (2005). Stress in elite athletes: a comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of Sports Sciences*, 23(10), 1129–1141. URL: <https://doi.org/10.1080/02640410500131480>.
- Thelwell, R.C., Weston, N.J.V., & Greenlees, I.A. (2005). Stressors in elite sport: A coach perspective. *Journal of Sports Sciences*, 23(9), 905–918. URL: <https://doi.org/10.1080/02640410400021579>.
- Vealey, R.S. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., 287–309). John Wiley & Sons, Inc. URL: <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch13>.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2015). *Fundamentals of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, 6th ed.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2019). *Fundamentals of Sports and Exercise Psychology*, 7th edition: a textbook. Chicago : Human Kinetics.
- Fedyk, O.V. (2007) *Psychologija sportu : navch.-metod. posib. dlja studentiv vyshhyh navchal'nyh zakladiv* [Psychology of sports]. Ivano-Frankiv'sk : Prykarpats'kyj nacional'nyj universytet im. Vasylja Stefanyka. [in Ukrainian].
- Chopyk, T., Lytvynov, I., Djakun, M., & Chopyk, A. (2025). Psychologichna pidgotovka basketbolistiv u DJuSSH [Psychological training of basketball players in youth sports schools]. *Physical culture and sport: scientific perspective* [Physical culture and sport: scientific perspective], no 2(1), 59–64. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).70](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).70). [in Ukrainian].
- Shalar, O.G. (2015). *Praktykum z psyhologii' sportu* [Practicum on sports psychology]: navch.-metod. posib. Herson : Poligrafichne pidpryemstvo Vyshemyr's'kyj V. S./ [in Ukrainian].
- Birrer, D., Rothlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to Enhance Athletic Performance: Theoretical Considerations and Possible Impact Mechanisms. *Mindfulness*, no 3, 235–246. URL: <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>.
- Dolgova, N. (2017). Improvement of the method of training of junior-archers. *Спортивний вісник Придніпров'я* [Sports Herald of the Dnieper Region], no 2, 69–72.
- Gould, D., Greenleaf, C., & Krane, V. (2002). Arousal-anxiety and sport behavior. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd ed., 207–236). Human Kinetics.
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1393–1408. URL: <https://doi.org/10.1080/02640410903081845>.
- Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). Perceived control of anxiety and its relationship to self-confidence and performance. *Journal of Sports Sciences*, no 23(1), 87–97. <https://doi.org/10.1080/02701367.2002.10608995>.
- Hatzigeorgiadis, A., Zurbanos, N., Goltisios, K., & Theodorakis, Y. (2011). Intramathematical dialogue and sports results: a meta-analysis. *Perspectives of Psychological Science*, no 6(4), 348–356. URL: <https://doi.org/10.1177/1745691611413136>.
- Hanton, S., Fletcher, D., & Coughlan, G. (2005). Stress in elite athletes: a comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of Sports Sciences*, no 23(10), 1129–1141. URL: <https://doi.org/10.1080/02640410500131480>.
- Thelwell, R.C., Weston, N.J.V., & Greenlees, I.A. (2005). Stressors in elite sport: A coach perspective. *Journal of Sports Sciences*, no 23(9), 905–918. URL: <https://doi.org/10.1080/02640410400021579>.
- Vealey, R.S. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., 287–309). John Wiley & Sons, Inc. URL: <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch13>.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2015). *Fundamentals of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, 6th ed.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2019). *Fundamentals of Sports and Exercise Psychology*, 7th edition: a textbook. Chicago : Human Kinetics.

Додаткова інформація

Відомості про статтю:

Онлайн-версія доступна за посиланням:
<https://doi.org/10.15391/si.2025-4.08>

Конфлікт інтересів

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела фінансування

Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Отримано: 28.08.2025; Прийнято: 16.09.2025

Опубліковано: 01.11.2025

Відомості про авторів

Кравченко Олена Станіславівна:

старший викладач кафедри здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності; Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця: пр-т Науки, 9-А, 61166, м. Харків, Україна.

<https://orcid.org/0000-0002-4406-8133>,
olena.kravchenko@hneu.net

Information about the Authors

Olena Kravchenko:

senior lecturer of the department of healthy lifestyle, technologies and life safety; Semen Kuznets Kharkiv National University of Economics: Nauki Ave., 9-A, 61166, Kharkiv, Ukraine.