

***Kultura fizyczna i pedagogika
- nauka, wyzwania i praktyka***

Monografia

***Фізична культура та педагогіка
- наука, виклики та практика***

Монографія

Redakcja naukowa (Наукове редагування)

Nataliia Tsyhanovska (Наталія Цигановська)

Dariusz W. Skalski (Даріуш В. Скальскі)

Bogdan Kindzer (Богдан Кіндзер)



**Starogard Gdański-Charków-Lwów
Старогард Гданський-Харків-Львів**

2025

**РОЛЬ СПОРТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ У ПІДВИЩЕННІ СПОРТИВНИХ
РЕЗУЛЬТАТІВ БАСКЕТБОЛІСТІВ**

**THE ROLE OF SPORTS PSYCHOLOGY IN IMPROVING THE
SPORTS RESULTS OF BASKETBALL PLAYERS**

Олена Кравченко

*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна*

Анотація

На основі аналізу науково-методичної літератури розглядається значення спортивної психології у підвищенні результативності баскетболістів. Проаналізовано основні психологічні фактори, що впливають на продуктивність спортсменів, а також методи психологічної підготовки, які сприяють поліпшенню ігрових показників. Розкрито особливості психологічної підготовки баскетболістів в процесі тренувальної, змагальної та відновлюваної діяльності. Зроблено аналіз великої кількості літературних джерел. Доведено, і результати дослідження підтверджують, що інтеграція психологічних тренувань у загальну підготовку спортсменів підвищує їхню мотивацію, концентрацію та стресостійкість, що позитивно відбивається на спортивних результатах.

Мета дослідження: вивчити вплив методів спортивної психології на підвищення спортивних результатів баскетболістів, зокрема оцінити ефективність психологічних технік у покращенні концентрації, мотивації, стресостійкості та командної взаємодії.

Методи дослідження: аналіз, систематизація та узагальнення даних науково-методичної літератури з метою обґрунтування методів і засобів спортивної психології на підвищення спортивних результатів баскетболістів.

Результати дослідження. Вивчення наукових праць і досліджень зі спортивної психології підтвердило значимість спортивної психології як критичного компонента у спортивній підготовці, що сприяє підвищенню рівня ефективності та результативності баскетболістів та їх здатності досягати високих результатів.

Висновки. Розглядаючи важливість спортивної психології у сучасному професійному спорті, можна без сумніву стверджувати, що психологічна підготовка спортсменів має вирішальне значення для досягнення високих результатів. Дослідження підтвердило, що використання психологічних технік і стратегій, таких як управління стресом, зосередженість, підвищення мотивації та розвиток командної взаємодії, може суттєво покращити продуктивність спортсменів на майданчику. Ефективне впровадження цих стратегій вимагає комплексного підходу, включаючи як індивідуальну роботу зі спортсменами, так і роботу з командою в цілому.

Ключові слова: спортивна психологія, результативність баскетболістів, психологічна підготовка, фізичні навантаження, відновлення.

Abstract

Based on the analysis of scientific and methodological literature, the importance of sports psychology in increasing the performance of basketball players is considered. The main psychological factors that influence the performance of athletes are analyzed, as well as methods of psychological training that contribute to improving game performance. The features of the psychological training of basketball players in the process of training, competition and recovery activities are revealed. A large number of literary sources are analyzed. It is proven and the results of the study confirm that the integration of psychological training into the general training of athletes increases their motivation, concentration and stress resistance, which has a positive effect on sports results.

The purpose of the study: to study the impact of sports psychology methods on improving basketball players' sports performance, in particular to assess the effectiveness of psychological techniques in improving concentration, motivation, stress resistance, and team interaction.

Methods of the study: analysis, systematization and generalization of data from scientific and methodological literature in order to substantiate the methods and means of sports psychology to improve the sports results of basketball players.

Results of the study. A review of scientific papers and research on sports psychology has confirmed the importance of sports psychology as a critical component in sports training, which contributes to increasing the level of efficiency and effectiveness of basketball players and their ability to achieve high results.

Conclusions. Considering the importance of sports psychology in modern professional sports, it is undeniable that the psychological preparation of athletes is crucial for achieving high results. Research has confirmed that the use of psychological techniques and strategies, such as stress management, concentration, increasing

motivation and developing team interaction, can significantly improve the performance of athletes on the court. Effective implementation of these strategies requires a comprehensive approach, including both individual work with athletes and work with the team as a whole.

Key words: sports psychology, psychological preparation, basketball players' performance, physical activity, recovery.

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. Метою даної роботи є дослідити роль спортивної психології у підвищенні результативності баскетболістів та визначити ефективні методи психологічної підготовки.

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 [3].

Спортивна психологія грає 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. Стаття буде спрямована на вивчення методів та засобів спортивної психології, які сприяють підвищенню результативності спортсменів-баскетболістів, а також аналіз впливу психологічної підготовки на їх досягнення.

За даними науковців М. Є. Жидко, О. В. Долгополова, К. М. Фаворова [1], 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 і інше.

Що спонукало психологів, тренерів, організаторів спортивних змагань звернутись до спеціального вивчення психіки спортсменів, команд, суддів, вболівальників, до розробки психологічних основ конструювання спортивних приладів, автомобілів тощо, до створення спеціальних методик психологічної підготовки?

Перш за все – практика спортивної діяльності, що породжує гостре спортивне суперництво, але яка не знайшла в традиційній психології відповіді на численні запитання, котрі обумовлені специфікою спортивної діяльності. Під спортивною діяльністю розуміють сукупність різних специфічних дій, які спрямовані на досягнення високого рівня фізичної досконалості та спортивної майстерності (І. М. Онищенко) [1]. Це визначення, надане І. М. Онищенко, підкреслює цілеспрямованість та специфічність спортивної діяльності.

Результати дослідження

Зарубіжні вчені R. S. Weinberg, D. Gould [21], надали 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 є одним із провідних підручників у сфері спортивної та прикладної психології. У виданні викладено основні теоретичні концепції, сучасні дослідження та практичні методики, що застосовуються для підвищення ефективності спортивної діяльності та підтримки психологічного здоров'я спортсменів. Книга охоплює теми мотивації, стресу, командної роботи, лідерства, психологічної підготовки та інших аспектів, що мають значення для тренерів, спортсменів і фахівців з фізичного виховання.

Автори D. Gould, I. Maynard [12], у статті «Psychological preparation for the Olympic Games» дослідити 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.

Наголосили на психологічних викликах Олімпійських ігор. До них віднесли і розглянули основні стресори: тиск очікувань, страх поразки, медійна увага, конкуренція найвищого рівня. Автори виділяють, що саме ці фактори можуть негативно впливати на продуктивність спортсменів.

До стратегії психологічної підготовки спортсменів автори D. Gould, I. Maynard 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.

Також, 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, кар'єри.

Авторами S. Hanton, D. Fletcher, G. Coughlan [16], 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 змаганнями) і організаційні (пов'язані з внутрішніми процесами в спортивних організаціях, тренуваннями, відносинами з тренерами тощо). Метою було визначити, які стресори мають більший вплив на елітних спортсменів і як вони відрізняються за характером і інтенсивністю.

Як свідчать науковці S. Hanton, D. Fletcher, G. Coughlan, результати показали, що обидва типи стресорів суттєво впливають на психологічний стан

спортсменів, але організаційні стресори часто недооцінюються і можуть бути більш тривалими. Вони 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. Порівняли вплив змагальних і організаційних стресорів на спортсменів високого рівня, а також визначили специфіку кожного типу стресу.

Дослідження було проведено серед елітних спортсменів різних видів спорту. 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.

Автори підкреслюють необхідність більш широкого підходу до роботи зі стресом у спорті, включно з підтримкою у вирішенні організаційних проблем, а не лише психологічною підготовкою до змагань. Управління стресом у елітному спорті має бути комплексним і враховувати як зовнішні змагальні виклики, так і внутрішні організаційні фактори для покращення психологічного благополуччя спортсменів.

Автор R. S. Vealey [19], 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. Розкриває теоретичні основи та практичні підходи до розвитку психологічних навичок у спортсменів. R. S. Vealey сконцентрував 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. Розділ базується на численних дослідженнях у галузі спортивної психології і пропонує практичні рекомендації для тренерів і спортсменів.

Автор R. S. Vealey 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. Автор розкрив методи навчання ментальних навичок, 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.

Автор стверджує, що розділ «Mental skills training in sport» є важливим ресурсом для фахівців із спортивної психології, тренерів і самих спортсменів, які прагнуть комплексно розвивати свої фізичні та психологічні ресурси для досягнення високих результатів.

Стаття «Self-talk and sports performance: a meta-analysis» видатних вчених A. Hatzigeorgiadis, N. Zourbanos, C. Goltzios, Y. Theodorakis [14] є мета-аналізом, що узагальнює дослідження впливу внутрішньої розмови (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 для покращення спортивної діяльності.

A. Hatzigeorgiadis, N. Zourbanos, C. Goltzios, Y. Theodorakis почали описувати дослідження щодо ролі психологічних факторів у спорті, зокрема фокусуючись на техніці внутрішньої розмови – self-talk, яка є одним із способів саморегуляції уваги, мотивації та контролю емоцій. Автори проводили систематичний мета-аналіз, щоб кількісно оцінити вплив self-talk на спортивну продуктивність, враховуючи різні типи self-talk і контексти застосування. Вони відібрали дослідження, що експериментально досліджували вплив self-talk на спортивні результати. Всього було проаналізовано понад двадцять робіт із різними видами спорту та рівнями спортсменів. 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.

Автори підкреслюють, що self-talk є ефективним інструментом психологічної підготовки, який тренери та спортсмени можуть використовувати для підвищення продуктивності. Вони рекомендують адаптувати тип self-talk відповідно до індивідуальних особливостей та контексту.

Науковці довели, що Self-talk – це корисна стратегія для поліпшення спортивних результатів, особливо якщо його використовувати цілеспрямовано і систематично, та додали, що подальші дослідження мають уточнити механізми дії та оптимальні способи застосування.

У науковій статті «Stressors in elite sport: a coach perspective» авторами R. C. Thelwell, N. J. V. Weston, I. A. Greenlees [18], розглядається тема стресів у спорті та їх вплив на спортсменів, що важливо для розуміння ролі психології в управлінні стресом. Досліджуються стресові фактори, з якими стикаються тренери в елітному спорті.

Автори використовували якісний підхід для виявлення основних джерел стресу, що впливають на психологічний стан тренерів, їхню ефективність та взаємини з атлетами. 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.

R. C. Thelwell, N. J. V. Weston, I. A. Greenlees обґрунтували актуальність дослідження стресу у тренерів елітного спорту, зазначаючи, більшість попередніх досліджень зосереджувалися на спортсменах, тоді як роль тренера у формуванні успіху часто недооцінюється. Використано якісний підхід із глибинними інтерв'ю тренерів високого рівня. Це дозволило отримати детальну інформацію про їхній досвід та сприйняття стресових ситуацій.

Дослідники виявили основні стресори:

- високі очікування від спортсменів, федерацій і громадськості;
- тиск результатів і необхідність постійного досягнення успіхів;
- управління конфліктами в команді, як між спортсменами, так і між тренерами та адміністрацією;
- балансування між роботою і особистим життям через інтенсивний графік.

Також виявили психологічні наслідки:

- стрес призводить до емоційного вигорання;
- зниження мотивації;

– потенційно негативно впливає на прийняття рішень.

Автори R. C. Thelwell, N. J. V. Weston, I. A. Greenlees 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 R. Weinberg, D. Gould [20] «Foundations of Sport and Exercise Psychology» є однією з провідних праць у галузі спортивної та фізкультурної психології. Вона охоплює базові теорії, дослідження та практичні застосування психологічних принципів у спорті та фізичних вправах.

Дослідники R. Weinberg, D. Gould надали огляд численних досліджень, які демонструють, як методи спортивної психології (візуалізація, саморегуляція, мотивація) покращують результати спортсменів у різних видах спорту.

Науковець R. S. Vealey [19] у своїй статті розглянув основні методи та підходи до тренування ментальних навичок спортсменів, та стверджує, що вони сприяють підвищенню їхньої продуктивності та психологічної стійкості. Автор проаналізував роль концентрації, самоконтролю, мотивації та візуалізації у спортивній діяльності, а також надав практичні рекомендації для тренерів і спортсменів щодо впровадження ментальних тренувань у щоденну практику.

D. Birger, P. Röthlin, G. Morgan [8] 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.

Автори D. Bitter, P. Röthlin, G. Morgan [8] вказали можливі механізми впливу mindfulness на спортивні результати, вони виділяють декілька ключових механізмів:

- покращення концентрації уваги та зосередженості на завданні;
- зниження рівня тривожності і стресу перед змаганнями;
- підвищення здатності адаптуватися до змінних умов під час змагань;
- покращення емоційної регуляції і стійкості до психологічних навантажень;
- підвищення самосвідомості і прийняття власних відчуттів без оцінювання;
- формування психологічної гнучкості та стійкості до стресових ситуацій.

D. Bitter, P. Röthlin, G. Morgan встановили, що усвідомленість сприяє підвищенню концентрації уваги, зниженню тривожності та кращому емоційному регулюванню спортсменів:

- практики 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;
- підкреслюють необхідність подальших експериментальних досліджень для підтвердження ефективності mindfulness-тренувань у різних видах спорту.

Автори наголошують на потенціалі mindfulness як ефективного інструменту психологічної підготовки спортсменів, що сприяє покращенню їхніх показників.

Дослідження S. Hanton, D. Connaughton [13] 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?

Як стверджують автори дослідження S. Hanton, D. Connaughton [13]:

- сприйнятий контроль над тривогою є ключовим фактором у регуляції емоційного стану спортсмена. Спортсмени, які відчують більший контроль над своєю тривогою, частіше мають позитивний емоційний фон і найменше піддаються негативному впливу стресу;
- вищий рівень сприйнятого контролю над тривогою пов'язаний із більшою самовпевненістю. Коли атлети відчують, що можуть управляти своїм станом тривожності, вони демонструють підвищену віру у власні здібності;
- самовпевненість та контроль над тривогою позитивно корелюють з кращими спортивними результатами. Атлети з високим рівнем контролю і самовпевненості зазвичай показують кращу продуктивність під час змагань;
- психологічна підготовка, спрямована на розвиток навичок контролю тривоги, може підвищити ефективність виступів.

S. Hanton, D. Connaughton [13] 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 сприйнятого 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.

D. Gould, C. Greenleaf, V. Krane [11] розглянули актуальні 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. Наприклад, проста класична модель Йеркса-Додсона (оптимальний рівень збудження) не завжди адекватно пояснює поведінку спортсменів. Часто взаємозв'язок залежить від виду спорту, рівня навичок і індивідуальних особливостей.

Також вчені підкреслюють, що розрізнення когнітивної та соматичної тривожності є важливим. Когнітивна тривожність (психологічне занепокоєння) зазвичай негативно впливає на продуктивність, тоді як

соматична (фізичні симптоми) може 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.

D. Gould, C. Greenleaf, V. Krane [11] доводять, що індивідуальні відмінності мають ключове значення. Спортсмени з більшим досвідом або кращими навичками часто краще справляються з високим рівнем тривожності і збудження.

Автори підкреслюють, що майбутні дослідження мають враховувати багатовимірність тривожності, контекстуальні фактори і психологічні стратегії управління емоціями.

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.

Систематизуємо вищесказане науковцями і з'ясуємо роль психології у спорті.

З'ясування ролі психології у спорті

- *Психологічний підхід до тренувань*

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.

- *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.

- *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.

Вплив психології на досягнення у спорті

- *Покращення концентрації та уваги*

Концентрація та увага є критичними аспектами у досягненні високих результатів у спорті. Психологічні методи допомагають спортсменам зосередитися на завданні та уникнути розсіювання уваги під час змагань. Вміння зосереджуватися на поточному моменті дозволяє спортсменам показувати найкращі результати у критичних ситуаціях.

- *Розвиток спортивної мотивації*

Мотивація є ключовим чинником, що визначає здатність спортсменів до досягнення поставлених цілей. Психологи допомагають виявити та зберегти внутрішню мотивацію, яка спонукає спортсменів до вдосконалення своїх навичок та досягнення великих висот у спорті.

- *Переборення проблем та перешкод*

Спортивний шлях може бути складним, і спортсмени часто стикаються з різноманітними проблемами та перешкодами. Психологічна підтримка допомагає спортсменам перебороти труднощі та зберегти впевненість у своїх силах. Вона допомагає зміцнити внутрішню волю та впоратися з викликами, що з'являються на шляху до успіху.

Психологія командної взаємодії

- *Зміцнення спільної спрямованості*

Командна спільність 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 спільних цілей та побудові ефективних комунікаційних зв'язків.

- *Вирішення конфліктів у команді*

Конфлікти в команді 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.

- *Побудова довіри та співпраці*

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.

Основні особливості психологічної підготовки баскетболістів:

- *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.

- *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 зрывів.

- *мотивація і цілепокладання*

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

- *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.

- *візуалізація і уявні тренування*

Використання технік уявного повторення ігрових ситуацій допомагає гравцям краще підготуватися до різних сценаріїв гри.

- *психологічна адаптація до поразок і невдач*

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

- *розвиток впевненості у власних силах*

Впевненість допомагає приймати швидкі рішення на майданчику і виконувати технічні елементи без сумнівів.

Одним з основних напрямків психологічної підготовки є відновлення після тренувальної і змагальної діяльності.

Баскетбол – один із найдинамічніших і енергозатратних ігрових видів спорту. Він характеризується високою інтенсивністю рухової активності, швидкими змінами положення тіла, стрибками, різкими зупинками та повторюваними ударними навантаженнями. За таких умов організм спортсмена постійно зазнає фізіологічного стресу, що вимагає комплексного підходу до відновлення функціонального стану після тренувальних і змагальних навантажень. Ефективна система відновлення не лише знижує ризик розвитку перевтоми, а й сприяє стабільному прогресу в результатах, профілактиці травм та загальному зміцненню здоров'я.

Відновлювальні методи та засоби у баскетболі є важливою складовою тренувального процесу, оскільки допомагають спортсменам-баскетболістам швидше відновити фізичні та психічні сили після інтенсивних навантажень, зменшити ризик травм і підвищити ефективність подальших тренувань та змагань.

Основні відновлювальні методи та засоби у баскетболі:

Активне відновлення – легка фізична активність після інтенсивного навантаження (наприклад, легкий біг, ходьба, розтяжка) сприяє покращенню кровообігу та виведенню продуктів метаболізму:

- легка аеробна діяльність (біг, їзда на велосипеді, плавання) з низькою інтенсивністю;
- масаж допомагає зняти м'язову напругу, покращує кровообіг і прискорює відновлення тканин;
- розтяжка зменшує м'язову напругу і покращує гнучкість, що знижує ризик травм.

Пасивне відновлення.

Якісний сон є важливим фактором для підтримки емоційної рівноваги і один з найважливіших факторів відновлення, оскільки під час сну організм відновлює свої ресурси:

- повний відпочинок, сон;
- відпочинок у лежачому положенні;
- застосування холодових процедур (крижані ванни, компреси) – зменшує запалення і біль у м'язах, сприяє швидшому відновленню після великих навантажень.

Фізіотерапевтичні процедури:

- масаж (класичний, точковий, спортивний), для самомасажу – масажні ролики та м'ячі;
- лікувальна фізкультура;
- електротерапія;
- ультразвукова терапія.

Гідротерапія:

- контрастні ванни (чередування теплої і холодної води);
- плавання як засіб активного відновлення.

Психологічне відновлення:

- техніки релаксації (медитація, дихальні вправи), засоби для релаксації – ароматерапія, музика;
- психологічна підтримка і мотивація.

Харчування і гідратація:

- відновлення енергетичних запасів за допомогою правильного харчування (вуглеводи, білки);
 - спеціальні харчові добавки (протеїни, амінокислоти, вітаміни);
 - вживання достатньої кількості води для підтримки водно-сольового балансу.
- Важливо пам'ятати, що вибір конкретних методів відновлення залежить від індивідуальних особливостей баскетболіста, рівня навантажень та стану здоров'я. Регулярне застосування комплексного підходу до відновлення допоможе спортсменам підтримувати високу фізичну форму і уникати перевтоми.

Йога, китайська гімнастика ушу та її різновиди – прекрасний засіб для зняття стресу, покращення не лише фізичного, а й психічного здоров'я, зняття психічних проблем, позбавлення від багатьох хвороб. Відмінною особливістю всіх східних оздоровчих систем є медитація і релаксація. На заняттях йогою основна увага приділяється активному включенню діяльності психіки, концентрації уваги до роботи м'язів і діяльності внутрішніх органів.

Теоретичний аналіз наукових праць вітчизняних і зарубіжних дослідників засвідчує наявність кількох напрямків досліджень щодо впливу музикотерапії на організм. Музикотерапія дійсно визнана в багатьох країнах як ефективний метод відновлення і реабілітації. Вона використовується для підтримки психічного, емоційного і фізичного здоров'я, допомагає зменшити стрес, тривогу, депресію, покращує настрій і сприяє соціальній адаптації. Музика впливає на мозок і нервову систему, активуючи різні ділянки, що відповідають за емоції, пам'ять і мотивацію.

У дослідженнях В. Бехтерева зазначається, якщо встановити механізми впливу музики на організм, то можна послабити збудження [2]. Науковці С. Хміль, С. Шабутін, І. Шабутіна підкреслюють, що музикотерапія:

- впливає на рецептори шкіри;
- активізує функції нервової системи;
- зменшує больовий поріг;
- регулює виділення гормонів, що знижує стрес;
- впливає на серцевий ритм і пульс;
- може підвищувати і знижувати кров'яний тиск;
- знижує м'язову напругу і покращує координацію рухів [2].

Багато західних вчених, які проводили багато спостережень, експериментів, досліджень встановили, що деякі мелодії мають сильний терапевтичний ефект. Найбільший ефект на людину надають мелодії Моцарта. За даними українських науковців Г. Шанських, О. Жавініна, Т. Яковенко, Л. Зац, які розробили методики музикотерапії, передбачають цілісне і ізольоване використання музики в якості основного і провідного чинника впливу (прослуховування музичних творів, індивідуальне та групове музикування), доповнення музичним супроводом інших корекційних прийомів для посилення їх впливу і підвищення ефективності [6]. Нині музикотерапія визнана в багатьох країнах, вона допомагає в відновленні і вважається одним з найефективніших видів впливу на особистість.

Психологічні аспекти грають велику роль у процесах відновлення після травм. Під час реабілітації спортсмени часто стикаються із психологічними труднощами, такими як страх повторної травми. Психологи допомагають спортсменам подолати ці труднощі через психологічну підтримку та розробку стратегій адаптації до нових умов [4].

Основні засоби відновлення після інтенсивних занять спортом

Відновлення після фізичних навантажень є невідомою частиною будь-якої тренувальної програми. Цей процес дозволяє організму повернутися до нормального стану після навантажень, зроблених під час тренувань або змагань. Ефективне відновлення сприяє покращенню працездатності, запобігає травмам та сприяє загальному здоров'ю.

Існує багато засобів відновлення, одне з яких – стретчинг (розтяжка). Саме розтяжка знижує ризик отримання травм, прискорює ріст м'язів та дозволяє тілу розслабитися після навантажень. Достатньо всього декілька хвилин для розслаблення.

Не менш важливою є достатня гідратація, яка допомагає регулювати температуру тіла та кров'яний тиск. За рекомендаціями асоціації тренерів слід

випивати 200 мл води за 30 хв до початку тренування, близько 0,5 л протягом тренування. Після тренування слід поповнити втрачену рідину – це приблизно 0,5 л.

Відмінним варіантом відновлення після тренування є масаж. Він допомагає зняти напругу в м'язах, розслабитися та знизити ризик отримання травм.

Як стверджують О. С. Кравченко, К. О. Приймак [5], правильний відпочинок та здоровий сон є важливим фактором для підтримки емоційної рівноваги і один з найважливіших факторів відновлення.

І звичайно, саме під час сну відбувається активне відновлення всіх систем організму. Необхідно створити в кімнаті сприятливі умови для сну та уникати кофеїну за декілька годин до нього. Спати близько 7–8 годин (але для кожного індивідуально), лягати та прокидатися бажано в один і той самий час.

Із особливостей застосування цих засобів відновлення можна зазначити індивідуальний підхід, бо все залежить від людини та інтенсивності тренування, комплексного підходу і регулярності. Поеднуючи усі ці методи відновлення та виконуючи їх регулярно – спортсмени зможуть досягти кращого ефекту та будуть мати гарне самопочуття як до, так і після тренувань. Авторами зарубіжних науково-методичних праць розкрито основні засоби відновлення після інтенсивних занять спортом:

Науковці J. B. Kreher, J. B. Schwartz [17] розглянули проблему перетренованості і методи відновлення спортсменів. Вони стверджують, що синдром перетренованості – стан, який виникає внаслідок надмірних фізичних навантажень без достатнього відновлення. Автори описують фізіологічні механізми втоми, роль відпочинку, харчування і сну у процесі регенерації, основні симптоми, методи діагностики та підходи до профілактики і лікування цього синдрому у спортсменів. Особлива увага приділяється практичним рекомендаціям для тренерів і медичних працівників щодо оптимізації тренувального процесу з метою запобігання перетренованості та покращення спортивних результатів.

У монографії авторів C. Hausswirth, I. Mujika [15] «Recovery for Performance in Sport» («Відновлення для досягнення результатів у спорті») розглядаються сучасні наукові підходи до відновлення спортсменів після тренувань і змагань. Науковці об'єднали теоретичні основи фізіології відновлення, методики регенерації, харчування, психологічної підтримки та використання технологій для оптимізації спортивної працездатності.

Монографія є комплексним посібником з відновлення спортсменів, охоплює різні методи: активне відновлення, масаж, холодові процедури, гідратацію та

харчування. Вчені пояснюють вплив кожного методу на відновлення м'язів і нервової системи.

Праця є цінним ресурсом для тренерів, спортсменів і фахівців у галузі спортивної медицини, які прагнуть підвищити ефективність відновлювальних процесів і покращити результати виступів.

Науковець А. Barnett [7] у статті розкрив різні методи відновлення, які застосовуються між тренуваннями у спортсменів елітного рівня, з метою підвищення ефективності тренувального процесу та зниження ризику перенавантаження і травм. Автор проаналізував наявні наукові дослідження щодо таких методів, як активне відновлення, масаж, гідротерапія, використання компресійного одягу та інші техніки, а також їх ефективність у покращенні спортивних показників та зменшенні м'язового болю.

За даними видатних вчених O. Dupuy, W. Douzi, D. Theurot, L. Bosquet, B. Dugue [10], було проведено систематичний огляд із мета-аналізом, що оцінює ефективність різних методів відновлення після фізичних навантажень (вправ) у зниженні м'язових ушкоджень, болю, втоми та запальних процесів. Автори проаналізували широкий спектр технік відновлення, включно з масажем, холодовою терапією, компресією та іншими, надали рекомендації щодо їх застосування на основі доказових даних. Висвітлили найбільш дієві способи зменшення запалення та болю.

Робота була спрямована на оптимізацію відновлювальних стратегій для спортсменів і осіб, що займаються фізичною активністю, з метою покращення якості відновлення та зниження ризику травм.

Дослідники P. A. Bishop, E. Jones, A. K. Woods [9] у своїй праці розглянули основні механізми та підходи до відновлення після фізичних тренувань. Автори проаналізували вплив різних методів відновлення на продуктивність спортсменів, включаючи пасивний і активний відпочинок, харчування, сон та інші регенеративні стратегії для швидшої регенерації і підвищення продуктивності.

Вони підтверджують важливість індивідуального підходу до планування періодів відновлення для оптимізації адаптації організму та зниження ризику перенавантаження і травм.

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. Надаємо комплекс

вправ, орієнтований на психологічне розслаблення та стабілізацію емоційного стану.

Комплекс вправ для регулювання психологічної напруги

1. *Релаксаційна дихальна техніка* (5 хв) допоможе знизити психологічну напругу, поліпшити концентрацію і інше.

Опис: 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 кожен клітинку. Вправа допоможе знизити рівень тривоги та стресу, стабілізує пульс і дасть можливість знову зібратися для подальших фізичних навантажень.

2. *М'язове розслаблення* (5 хв) релаксація, зниження фізіологічної напруги, відновлення після фізичних навантажень.

Опис: 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.

3. *Танцювальна імпровізація* (10 хв) допоможе знизити стрес, відчутти свободу і легкість, допоможе у покращенні емоційного стану через рух.

Опис: увімкнути музику і дати можливість спортсменам вільно рухатися під музику. Кілька хвилин вільного танцю допомагають зняти напругу та покращити загальний емоційний стан.

4. *Розслаблення під музичний супровід* (5–10 хв) повне зняття напруги, психологічне відновлення, заспокоєння.

Опис: 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.

Дихальні вправи під час ходьби:

Вправа 1. Під час ходьби в помірному темпі зробити повний вдих на чотири, шість або вісім кроків. Потім затримати дихання на два, три або чотири кроки. Повний видих знову на чотири, шість, вісім кроків. Після видиху – затримка дихання на два, три, чотири кроки або дещо довше. Кількість повторень визначається самопочуттям. Під час повторень тривалість вдиху може

зростати до дванадцяти кроків і більше, у зв'язку з цим зростає і затримка дихання.

Вправа 2. Так само, як і в попередній вправі, тільки видих робити поштовхами через щільно стиснуті губи.

Вправа 3. Після вдиху середньої глибини зробити видих, затримати дихання і пройти від десяти до шістнадцяти кроків до виникнення відчуття нестачі повітря. Повторити від п'ятнадцяти до двадцяти разів.

Вправа 4. Під час ходьби зробити від п'ятнадцяти до двадцяти дихальних рухів з акцентованим видихом.

Вправа 5. Пройти від п'ятсот метрів до кілометра (можна у прискореному темпі), дихаючи через ніс, акцентуючи увагу на роботі діафрагми (із вдихом випинати, а з видихом втягувати живіт).

Комплекс вправ на стретчинг (розтяжку), який допоможе покращити гнучкість, зняти м'язову напругу і запобігти травмам.

Комплекс вправ стретчингу:

Вправа 1: нахили тулуба вперед сидячи (рис. 1):



Рис. 1. Нахил тулуба вперед сидячі

- сядьте на підлогу, ноги витягніть вперед;
- повільно нахилийтесь вперед, намагаючись дістати руками до пальців ніг;
- затримайтесь у положенні 20–30 с, відчуйте розтягування задньої поверхні стегон;
- повторіть 2–3 рази.

Чотириголовий м'яз стегна – квадрицепс, основний м'яз, що забезпечує роботу колінного суглоба, є його розгинач. Це єдиний м'яз, здатний зробити подібний рух. Він є другим за потужністю після сідничного м'яза і знаходиться в передній ділянці стегна. Складається з чотирьох частин, тобто з чотирьох м'язів: прямий м'яз, латеральний, медіальний та проміжний (рис. 2).



Рис. 2. Квадрицепс

Вправа 2: розтяжка квадрицепса стоячи:

- стоячи, зігніть одну ногу в коліні і захопіть стопу рукою з тієї ж сторони;
- тягніть стопу до сидниці, тримайте коліна разом;
- затримайтесь 20–30 секунд;
- поміняйте ногу, повторіть 2–3 рази.

Вправа 3: розтяжка литкових м'язів (рис. 3):

- встаньте обличчям до стіни, однією ногою зробіть крок назад;
- обидві п'яти тримайте на підлозі, нахилийтесь вперед, спираючись руками об стіну;
- відчуйте розтягування литкового м'яза задньої ноги;
- затримайтесь 20–30 секунд, поміняйте ногу.



Рис. 3. Литкові м'язи

Вправа 4: розтяжка грудних м'язів (рис. 4):

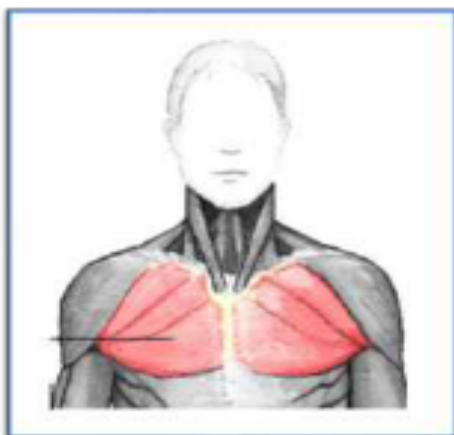


Рис. 4. Грудні м'язи

- станьте біля дверного отвору;
- підніміть руку в сторону і зігніть її в лікті під кутом 90°, спираючись передпліччям об раму дверей;
- повільно повертайте корпус у протилежний бік;
- затримайтесь 20–30 с, поміняйте руку.

Вправа 5: «Кобра» для розтяжки м'язів живота і спини (рис. 5):



Рис. 5. «Кобра»

- ляжте на живіт, руки під плечима;
- повільно піднімайте верхню частину тіла, прогинаючись у попереку;
- тримайте плечі розслабленими;
- затримайтесь 20–30 с.

Вправа 6: Розтяжка внутрішньої поверхні стегон (рис. 6):



Рис. 6. Внутрішня поверхня стегон

- сядьте на підлогу, з'єднайте ступні разом;
- руками тримайте ступні і повільно нахилийтесь вперед;
- відчуйте розтягування в області паху;
- затримайтесь на 20–30 с.

Рекомендації до виконання вправ:

- виконуйте вправи повільно і плавно, без ривків;
- дихайте рівномірно і глибоко під час розтяжки;
- не доводьте до болю – має бути лише легке відчуття розтягування;
- регулярність: 3–4 рази на тиждень для кращого результату.

Виконання комплексів вправ сприяє зниженню рівня стресу та тривожності, допомагаючи відновити емоційну рівновагу. Регулярна практика технік релаксації покращує загальне самопочуття і підвищує здатність справлятися з психоемоційними навантаженнями. 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.

Обговорення. Спортивна психологія відіграє ключову роль у розвитку баскетболістів, оскільки успіх у спорті залежить не лише від фізичної підготовки, а й від психоемоційного стану спортсмена. Під час дослідження було встановлено, що застосування таких технік, як ментальна візуалізація,

контроль емоцій, розвиток стресостійкості і інше, позитивно впливає на результати гравців. З досліджень багатьох науковців можна стверджувати, що баскетболісти, які проходили 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.

Тренери відзначили позитивний вплив психологічної підтримки на моральний клімат у команді та здатність спортсменів швидко відновлюватися після невдач.

Робота над командною взаємодією через групові тренінги сприяла покращенню комунікації та взаєморозуміння між гравцями, що також позитивно вплинуло на загальну ефективність гри. Водночас варто враховувати індивідуальні особливості спортсменів і адаптувати психологічні методики відповідно до їхніх потреб.

Таким чином, інтеграція спортивної психології у тренувальний процес є необхідною складовою комплексного розвитку баскетболістів і може значно підвищити їхні 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. Також становить велику вагу розвиток психологічної стійкості, яка дозволяє спортсменам зберігати високу ефективність під час стресових ситуацій 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 збільшити інвестиції в спортивну психологію, забезпечувати постійний професійний розвиток психологів та впроваджувати програми психологічної підготовки у стандартні процедури тренувань і змагань. Завдяки такому інтегрованому підходу можна забезпечити повноцінний розвиток спортсменів, що включає не тільки фізичну, але й психологічну підготовку, що стане забезпеченням стійкого підвищення рівня спортивних досягнень.

Висновки. Розглядаючи важливість спортивної психології у сучасному професійному спорті, можна без сумніву стверджувати, що психологічна підготовка спортсменів має вирішальне значення для досягнення високих

результатів. Дослідження підтвердило, що використання психологічних технік і стратегій, таких як управління стресом, зосередженість, підвищення мотивації та розвиток командної взаємодії, може суттєво покращити продуктивність спортсменів. Ефективне впровадження цих стратегій вимагає комплексного підходу, включаючи як індивідуальну роботу зі спортсменами, так і роботу з командою в цілому.

Список використаних джерел

1. Жидко М. Є., Долгополова О. В., Фаворова К. М. Психологія: вступ до фаху [Електронний ресурс] : навч. посіб. – Харків : Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харків. авіац. ін-т», 2020. – С. 38–39.
2. Кифенко А. М., Голян Х. В., Власенко Г. Г. Музикотерапія у формуванні інноваційних технологій навчання та виховання учнівської молоді. *Актуальні проблеми розвитку українського та зарубіжного мистецтва: культурологічний, мистецтвознавчий, педагогічний аспекти* : матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції (с. Світязь Шацького району Волинської області, 16–18 червня 2023 року); Волинський національний університет імені Лесі Українки. Львів – Торунь : Liha-Press, 2023. – С. 370–373.
3. Кравченко О. С. Особливості методики підготовки баскетболістів за типом темпераменту. Фізичне виховання та спорт в закладах освіти [Електронний ресурс]: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції, 29 квітня 2022 р. / за заг. ред. А. І. Маракушина. – Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2022. – С. 60–64.
4. Кравченко О. С. Роль медико-біологічних досліджень у плануванні тренувального процесу. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення* : збірник тез III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (електронне видання), 21 березня 2025 року. Харків : Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2025. – С. 170–176.
5. Кравченко О. С., Приймак К. О. Роль фізичної активності в емоційному здоров'ї. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти : збірник статей XXI міжнародної наукової конференції, 07 лютого 2025 р. – Харків : ХДАФК, 2025. – С. 200–203.
6. Челало С. А. Використання новітніх оздоровчих технологій в освітньому процесі / С. А. Челало // Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку : зб. наук. праць XXIII Всеукр. наук.-практ. конф. Кіровогр. держ. пед. ун-ту ім.

- В. Винниченка / КДПУ ім. В. Винниченка. – Кропивницький : Поліграфічне підприємство «Ексклюзив-Систем», 2017. – Вип. 23. – С. 146–152.
7. Barnett A. (2006). Using recovery modalities between training sessions in elite athletes: does it help? *Sports Medicine*. Vol. 36, Issue 9. – pp. 781–796. DOI: [10.2165/00007256-200636090-00005](https://doi.org/10.2165/00007256-200636090-00005)
8. Birrer, D., Rothlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to Enhance Athletic Performance: Theoretical Considerations and Possible Impact Mechanisms. *Mindfulness*. 3, pp.235–246. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>
9. Bishop, P. A., Jones, E., & Woods, A. K. (2008). Recovery from training: a brief review: brief review. *Journal of Strength and Conditioning Research*. Vol. 22, Issue 3. – pp. 1015–1024. DOI: [10.1519/JSC.0b013e31816eb518](https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31816eb518)
10. Dupuy, O., Douzi, W., Theurot, D., Bosquet, L., & Dugue, B. (2018). An Evidence-Based Approach for Choosing Post-exercise Recovery Techniques to Reduce Markers of Muscle Damage, Soreness, Fatigue, and Inflammation: A Systematic Review With Meta-Analysis. *Frontiers in Physiology*. Vol. 9. – 403 p. DOI: [10.3389/fphys.2018.00403](https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00403)
11. Gould, D., Greenleaf, C., & Krane, V. (2002). Arousal-anxiety and sport behavior. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd ed., pp. 207–236). Human Kinetics.
12. Gould, D., Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*. – 2009. Vol. 27, Issue 13. – P. 1393–1408. <https://doi.org/10.1080/02640410903081845>
13. Hanton, S., Connaughton, D. (2002). Perceived control of anxiety and its relationship to self-confidence and performance. *Journal of Sports Sciences*. Vol. 20, Issue 1. – pp. 87–97. DOI: [10.1080/02701367.2002.10608995](https://doi.org/10.1080/02701367.2002.10608995)
14. Hatzigeorgiadis, A., Zurbanos, N., Goltisios, K., & Theodorakis, Y. (2011). Intramathematical dialogue and sports results: a meta-analysis. *Perspectives of Psychological Science*. Vol. 6, Issue 4. – pp. 348–356. <https://doi.org/10.1177/1745691611413136>
15. Hausswirth C., Mujika I. (2013). Recovery for Performance in Sport. Champaign, IL : Human Kinetics, 2013. – 432 p.
16. Hanton, S., Fletcher, D., & Coughlan, G. (2005). Stress in elite athletes: a comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of Sports Sciences*. – 2005. Vol. 23, Issue 10. – P. 1129–1141. <https://doi.org/10.1080/02640410500131480>
17. Kreher, J. B., Schwartz, J. B. (2012). Overtraining Syndrome: A Practical Guide. *Schwartz Sports Health : journal for professionals in sports medicine*. Vol. 4, Issue 2. – P. 128–138. DOI: [10.1177/1941738111434406](https://doi.org/10.1177/1941738111434406)

18. Thelwell R. C., Weston N. J. V., & Greenlees I. A. (2005). Stressors in elite sport: A coach perspective. *Journal of Sports Sciences*. 2005. Vol. 23, Issue 9. pp. 905–918. <https://doi.org/10.1080/02640410400021579>
19. Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 287–309). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch13>
20. Weinberg R. S., Gould D. *Fundamentals of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2015. – 6th ed. – 432 p.
21. Weinberg R. S., Gould D. (2019). *Fundamentals of Sports and Exercise Psychology* (7th edition): a textbook. Chicago : Human Kinetics, 2019. – 877 p.

References

1. Zhidko M. Ye., Dolgopolova O. V., & Favorova K. M. (2020). Psychology: introduction to the profession [Electronic resource]: teaching aids – Kharkiv: National Aerospace University named after M. Ye. Zhukovsky «Kharkiv. Aviation Institute», 2020. – pp. 38–39 [in Ukrainian].
2. Kyfenko A. M., Golyan Kh. V., & Vlasenko G. G. (2023). Music therapy in the formation of innovative technologies of teaching and upbringing of schoolchildren. Current problems of the development of Ukrainian and foreign arts: culturological, art history, pedagogical aspects: materials of the VIII International Scientific and Practical Conference (Svityaz village, Shatsk district, Volyn region, June 16–18, 2023); Volyn National University named after Lesya Ukrainka. Lviv – Torun: Liha-Press, 2023. – pp. 370–373 [in Ukrainian].
3. Kravchenko O. S. (2022). Features of the training methodology for basketball players by temperament type. Physical education and sports in educational institutions [Electronic resource]: materials of the III All-Ukrainian scientific and practical conference, April 29, 2022 / edited by A. I. Marakushyna. – Kharkiv: KhNEU named after S. Kuznets, 2022. – pp. 60–64 [in Ukrainian].
4. Kravchenko O. S. (2025). The role of medical and biological research in planning the training process. Current issues of physical education, sports, healthy lifestyle and quality of life of different segments of the population: collection of abstracts of the III All-Ukrainian scientific and practical conference with international participation (electronic edition), March 21, 2025. Kharkiv: National Aerospace University named after M. E. Zhukovsky «Kharkiv Aviation Institute», 2025. – pp. 170–176 [in Ukrainian].
5. Kravchenko O. S., Pryimak K. O. (2025). The role of physical activity in emotional health. Problems and prospects for the development of sports games and martial arts in higher education institutions: collection of articles of the XXI international

- scientific conference, February 7, 2025 – Kharkiv : KhSAFK, 2025. – pp. 200–203 [in Ukrainian].
6. Chelalo S. A. (2017). Using the latest health technologies in the educational process / S. A. Chelalo // Physical education and sports in educational institutions of Ukraine at the present stage: state, directions and prospects for development: collection of scientific works of the XXIII All-Ukrainian scientific-practical conference of the Kirovohrad State Pedagogical University named after V. Vynnychenko / V. Vynnychenko Kyiv State Pedagogical University. – Kropyvnytskyi: Printing house «Exclusive-System», 2017. – Issue 23. – pp. 146–152 [in Ukrainian].
7. Barnett A. (2006). Using recovery modalities between training sessions in elite athletes: does it help? *Sports Medicine*. Vol. 36, Issue 9. – pp. 781–796. DOI: [10.2165/00007256-200636090-00005](https://doi.org/10.2165/00007256-200636090-00005) [in USA].
8. Birrer, D., Rothlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to Enhance Athletic Performance: Theoretical Considerations and Possible Impact Mechanisms. *Mindfulness*. 3, pp.235–246. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2> [in USA].
9. Bishop, P. A., Jones, E., & Woods, A. K. (2008). Recovery from training: a brief review: brief review. *Journal of Strength and Conditioning Research*. Vol. 22, Issue 3. – pp. 1015–1024. DOI: 10.1519/JSC.0b013e31816eb518 [in USA].
10. Dupuy, O., Douzi, W., Theurot, D., Bosquet, L., & Dugue, B. (2018). An Evidence-Based Approach for Choosing Post-exercise Recovery Techniques to Reduce Markers of Muscle Damage, Soreness, Fatigue, and Inflammation: A Systematic Review With Meta-Analysis. *Frontiers in Physiology*. Vol. 9. – 403 p. DOI: [10.3389/fphys.2018.00403](https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00403) [in Switzerland].
11. Gould, D., Greenleaf, C., & Krane, V. (2002). Arousal-anxiety and sport behavior. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd ed., pp. 207–236). Human Kinetics [in USA].
12. Gould, D., Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*. – 2009. Vol. 27, Issue 13. – pp. 1393–1408. <https://doi.org/10.1080/02640410903081845> [in Great Britain].
13. Hanton, S., Connaughton, D. (2002). Perceived control of anxiety and its relationship to self-confidence and performance. *Journal of Sports Sciences*. Vol. 20, Issue 1. – pp. 87–97. DOI: 10.1080/02701367.2002.10608995 [in Great Britain].
14. Hatzigeorgiadis, A., Zurbanos, N., Goltsios, K., & Theodorakis, Y. (2011). Intramathematical dialogue and sports results: a meta-analysis. *Perspectives of Psychological Science*, Vol. 6, Issue 4. – pp. 348–356. <https://doi.org/10.1177/1745691611413136> [in USA].
15. Hausswirth C., Mujika I. (2013). Recovery for Performance in Sport. Champaign, IL : Human Kinetics, 2013. – 432 p. [in USA].

16. Hanton, S., Fletcher, D., & Coughlan, G. (2005). Stress in elite athletes: a comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of Sports Sciences*. – 2005. – V. 23, Issue 10. – pp. 1129–1141. <https://doi.org/10.1080/02640410500131480> [in Great Britain].
17. Kreher, J. B., Schwartz, J. B. (2012). Overtraining Syndrome: A Practical Guide. *Schwartz Sports Health : journal for professionals in sports medicine*. Vol. 4, Issue 2. – P. 128–138. DOI: 10.1177/1941738111434406 [in Great Britain].
18. Thelwell R. C., Weston N. J. V., & Greenlees I. A. (2005). Stressors in elite sport: A coach perspective. *Journal of Sports Sciences*. 2005. Vol. 23, Issue 9. pp. 905–918. <https://doi.org/10.1080/02640410400021579> [in Great Britain].
19. Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 287–309). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch13> [in USA].
20. Weinberg R. S., Gould D. (2015). *Fundamentals of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2015. – 6th ed. – 432 p. [in USA].
21. Weinberg R. S., Gould D. (2019). *Fundamentals of Sports and Exercise Psychology* (7th edition): a textbook. Chicago : Human Kinetics, 2019. – 877 p. [in USA].