

ЧОПИК Тетяна

Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0003-1460-2953>
tatyana.chopik@ukr.net

ЛИТВИНОВ Іван

Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0009-0008-1171-3651>
nikita1988g@i.ua

ДЯКУН Максим

Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0009-0001-6311-8415>
maksdyakun@gmail.com

ЧОПИК Аліна

Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0009-0002-6240-5882>
alina.chopik@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТА ПРАКТИЧНІ ОРІЄНТИРИ

У статті розглянуто психологічні чинники, які впливають на ефективність підготовки та змагальної діяльності баскетболістів. Проаналізовано сучасні наукові підходи до розвитку когнітивних, емоційно-вольових і мотиваційних компонентів психологічної підготовки у спортивних іграх. Представлено модель психологічної підготовки баскетболістів, що включає чотири основні блоки: когнітивну підготовку (тренування уваги, пам'яті, прийняття рішень), емоційно-вольову стабільність (розвиток стресостійкості та впевненості), мотиваційну підтримку (формування внутрішньої та зовнішньої мотивації) та командну взаємодію (лідерство, комунікація, довіра, сумісність). Обґрунтовано важливість інтеграції психологічних методів у тренувальний процес з урахуванням специфіки амплуа гравців (розігруючий (Point Guard) це мозок команди; атакувальний захисник (Shooting Guard) це основний бомбардир, який створює моменти та реалізує кидки; легкий форвард (Small Forward) в баскетболі це універсальний гравець, який поєднує функції атаки та захисту, має швидко мислити; потужний форвард (Power Forward) – гравець, який працює під кільцем, бореться за м'яч, силова гра, підбирання; центровий (Center) – головний захисник кільця, гравець під кошиком в атаці). Підкреслено роль формування професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів як ключового чинника підвищення якості тренувального процесу. Надано рекомендації для тренерів щодо практичного застосування психологічних технологій у баскетболі.

Ключові слова: психологія спорту, баскетбол, мотивація, стресостійкість, командна взаємодія, професійна компетентність, тренери-викладачі.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2025.3.11>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ АБО ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Баскетбол – це командний вид спорту, який вимагає високого рівня фізичної підготовки, техніко-тактичних навичок та психологічної стійкості. Змагальна діяльність у баскетболі відзначається високим темпом, необхідністю швидкого прийняття рішень та взаємодії у колективі [7]. Важливим чинником успіху є здатність спортсмена ефективно управляти своїм психоемоційним станом, зберігати концентрацію, швидко орієнтуватися та підлаштовуватися до змін у грі.

Дослідження у сфері психології спорту свідчать, що рівень розвитку когнітивних процесів, вольових якостей і мотиваційної сфери безпосередньо впливає на результативність гри [8]. Психологічна підготовка повинна бути невід'ємною частиною навчально-тренувального процесу нарівні з фізичною та технічною. Підготовка тренерів-викладачів відповідно до сучасних моделей професійної компетентності є ключовим фактором підвищення якості тренувального процесу [10].

Активна фізична діяльність у спорті тісно пов'язана з бажанням досягати максимальних результатів, адже під час змагань спортсмени завжди прагнуть перевершити свої попередні

показники або випередити суперників. Саме дух спортивної конкуренції та прагнення до самовдосконалення сприяють розвитку не лише фізичних, а й психологічних якостей особистості [6].

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Психологічну підготовку, як наукову проблему розглядали ряд науковців: Іванченко В.І.[3] у своїх роботах розглядає психологічну підготовку спортсменів у контексті формування мотивації та стресостійкості. Акцентує увагу на методах розвитку психологічної витривалості та саморегуляції в екстремальних спортивних ситуаціях.

Кузнєцова Н.В.[4] досліджує психологічні особливості адаптації спортсменів до тренувального процесу та змагань. Підкреслює роль емоційної регуляції та формування позитивного настрою.

Бондаренко О.М.[5] аналізує психологічні аспекти командної взаємодії в спортивних колективах, приділяє увагу розвитку комунікативних навичок і взаєморозумінню для підвищення результативності.

Зарубіжні науковці: А. Weinberg & D. Gould [11] у своїй книзі «Foundations of Sport and Exercise Psychology» розглядають комплекс психологічної підготовки спортсменів, зокрема техніки візуалізації, самонавіювання, контролю тривожності. Т. Orlick[12] підкреслює значення позитивного мислення та інтеграції психологічної підготовки в загальний тренувальний процес. Акцентує увагу на «потоківому» стані (flow) як ключовому факторі успіху. J. Taylor & S. Wilson [13] Досліджують застосування когнітивно-поведінкових технік у психологічній підготовці, зокрема методи самоконтролю і управління стресом у спорті.

Проблематика взаємозв'язку фізичної культури, спорту та розвитку психоемоційних і когнітивних якостей активно досліджується в сучасній науці. Зокрема, у працях В. Костюка [1] акцентується увага на важливості розвитку мотиваційних механізмів у процесі фізичного виховання та спорту. Науковець підкреслює, що досягнення високих спортивних результатів неможливе без гармонійного розвитку емоційної стійкості.

У працях С. Єрмакова [2] розглядаються питання психологічної підготовки спортсменів різного віку, де підкреслюється роль саморегуляції емоційного стану для досягнення спортивних цілей.

Отже, аналіз сучасних наукових праць та практичного досвіду підготовки спортсменів свідчить, що поєднання засобів фізичної та психологічної підготовки є ключовою передумовою не лише для досягнення високих спортивних результатів, але й для гармонійного розвитку особистості спортсмена. Такий підхід сприяє зростанню ефективності змагальної діяльності, підвищенню стійкості до стресових факторів та формуванню стабільних психоемоційних характеристик, які забезпечують надійність та результативність у тривалій перспективі.

Враховуючи наявні наукові напрацювання у світі щодо психологічної підготовки фахівців в ігрових видах спорту, слід підкреслити, що ця проблема залишається надзвичайно актуальною. Динамічний розвиток спорту, зростання інтенсивності змагальної діяльності та підвищення конкуренції на міжнародній арені потребують глибшого опрацювання питань, пов'язаних із психічною стійкістю, когнітивною готовністю та мотиваційними механізмами спортсменів.

Необхідність комплексного аналізу та узагальнення багаторічного досвіду підготовки спортсменів найвищого рівня зумовлює потребу у вдосконаленні системи психологічної підготовки. Це передбачає впровадження інноваційних методик, адаптацію зарубіжних практик до національних умов, а також розвиток міждисциплінарної співпраці між тренерами, психологами, фізіологами та науковцями.

Усе це стимулює подальші дослідження у даному напрямі, спрямовані на створення цілісної, науково обґрунтованої та практично ефективної моделі психологічної підготовки спортсменів, здатної забезпечити конкурентоспроможність команд та індивідуальних гравців на найвищому рівні світового спорту.

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета статті полягає у обґрунтуванні теоретичних засад та розробці моделі психологічної підготовки баскетболістів, спрямовану на підвищення ефективності

тренувальної та змагальної діяльності з урахуванням когнітивних, емоційно-вольових, мотиваційних і командних чинників.

4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Психологічна підготовка баскетболістів є невід'ємною складовою тренувального процесу, оскільки саме вона забезпечує формування стійких когнітивних, емоційно-вольових та мотиваційних якостей, необхідних для досягнення високих спортивних результатів. У баскетболі, як у динамічній командній грі, значну роль відіграють швидкість прийняття рішень, здатність до концентрації уваги, емоційна стабільність та вміння ефективно взаємодіяти з партнерами.

Зважаючи на специфіку змагальної діяльності у баскетболі, психологічна підготовка повинна поєднувати індивідуальний підхід до кожного гравця з цілеспрямованим формуванням високого рівня командної згуртованості. Індивідуальна робота дає змогу врахувати особливості темпераменту, тип нервової системи, ігрове амплу та особистісні потреби спортсмена, тоді як розвиток командних взаємодій забезпечує ефективну колективну реалізацію тактичних завдань під час змагань.

Ефективна система психологічної підготовки має бути комплексною та включати кілька взаємопов'язаних напрямів: розвиток когнітивних процесів (уваги, мислення, пам'яті), що сприяє швидкому аналізу ігрових ситуацій та прийняттю оптимальних рішень; формування навичок контролю емоційних станів, що дозволяє зберігати стійкість та впевненість у стресових умовах; підтримку внутрішньої мотивації, яка є основою стабільної ігрової активності протягом усього сезону; удосконалення комунікативних навичок для підвищення ефективності взаємодії між гравцями та тренерським штабом.

Особливу увагу в процесі підготовки команди варто приділяти створенню позитивного психологічного клімату, який виступає одним із визначальних чинників успішності у колективних видах спорту, зокрема баскетболі. Формування атмосфери

взаємної довіри та підтримки між гравцями дозволяє значно зменшити ризик виникнення внутрішніх конфліктів, підвищує рівень взаєморозуміння та сприяє збереженню емоційної стабільності команди навіть у найбільш напружені моменти гри.

Такий клімат базується на відкритій та чесній комунікації, повазі до ролі кожного члена команди, а також на чітко визначених правилах взаємодії, яких дотримуються всі — від гравців до тренерського штабу. У сприятливому психологічному середовищі спортсмени відчують себе впевнено, не бояться проявляти ініціативу та пропонувати нестандартні рішення, що особливо важливо в умовах швидкої зміни ігрової ситуації.

Позитивний командний дух сприяє формуванню відчуття єдиного злагодженого механізму, де кожен гравець усвідомлює свою роль і водночас відчуває підтримку партнерів. У критичних ігрових моментах це дозволяє діяти максимально злагоджено, швидко приймати спільні рішення та ефективно реалізовувати тактичні задуми тренера.

Особливу увагу в процесі підготовки команди варто приділяти створенню позитивного психологічного клімату, який виступає одним із визначальних чинників успішності у колективних видах спорту, зокрема баскетболі. Формування атмосфери взаємної довіри та підтримки між гравцями дозволяє значно зменшити ризик виникнення внутрішніх конфліктів, підвищує рівень взаєморозуміння та сприяє збереженню емоційної стабільності команди навіть у найбільш напружені моменти гри.

Такий клімат базується на відкритій та чесній комунікації, повазі до ролі кожного члена команди, а також на чітко визначених правилах взаємодії, яких дотримуються всі члени команди. У сприятливому психологічному середовищі спортсмени відчують себе впевнено, не бояться проявляти ініціативу та пропонувати нестандартні рішення, що особливо важливо в умовах швидкої зміни ігрової ситуації.

Позитивний командний дух сприяє формуванню відчуття єдиного злагодженого механізму, де кожен гравець усвідомлює свою роль і водночас відчуває підтримку партнерів. У критичних ігрових моментах це дозволяє діяти максимально злагоджено, швидко приймати спільні рішення та ефективно реалізовувати тактичні задуми тренера.

Застосування такого підходу дає змогу не лише підвищити індивідуальну результативність спортсменів завдяки впевненості у власних силах, а й забезпечити стабільність командної гри на високому рівні протягом усього змагального сезону. У довгостроковій перспективі це формує стійку конкурентоспроможність команди та створює передумови для її успішного розвитку.

Узагальнюючи наукові дослідження В. І. Іванченка [3], вважаємо, що мотивація та стресостійкість є фундаментальними психологічними чинниками, які визначають успішність спортсмена у змагальній діяльності. Автор переконливо доводить, що високий рівень мотивації стимулює прагнення до досягнень, а здатність зберігати емоційну стабільність у стресових умовах безпосередньо впливає на якість виконання спортивних завдань. Особливе значення, на мою думку, мають запропоновані ним тренування з психологічної саморегуляції, зокрема техніки глибокого дихання та когнітивної переоцінки ситуацій. Результати експериментальних досліджень автора свідчать, що спортсмени, які систематично практикували ці методики, досягли помітного зниження рівня передзмагальної тривожності, підвищення концентрації уваги та покращення якості виконання змагальних дій. Це підтверджує ефективність інтеграції методів саморегуляції у тренувальний процес для підвищення психологічної готовності спортсменів.

Підсумовуючи напрацювання [3], вважаємо, що його підхід до психологічної підготовки спортсменів ґрунтується на чіткому розумінні взаємозв'язку між мотивацією, стресостійкістю та результативністю у змагальній діяльності. Особливо цінним є акцент на практичних інструментах підвищення психологічної готовності – тренінгах саморегуляції, що поєднують техніки глибокого дихання та когнітивну переоцінку ситуацій. На нашу думку, запропонована ним методика має універсальний характер і може бути адаптована не лише для окремих видів спорту, а й для командних дисциплін, оскільки вона сприяє зниженню рівня передзмагальної тривожності та підвищенню концентрації уваги. Отримані автором експериментальні дані підтверджують практичну значущість такого підходу, що

робить його доцільним для інтеграції у сучасні моделі підготовки спортсменів різної кваліфікації.

Кузнєцова Н. В.[4] акцентує увагу на емоційній регуляції та адаптації спортсменів. Авторка наголошує, що управління емоціями є необхідною складовою психологічної підготовки. Вона пропонує використовувати комплексні методики – від дихальних вправ до вправ на усвідомленість (mindfulness). Це допомагає спортсменам зберігати концентрацію навіть в умовах високого психологічного навантаження. В своїх роботах вона описує ефективність застосування медитаційних практик у команді легкоатлетів, які після трьох місяців тренувань показали підвищення стійкості до емоційних розладів.

Узагальнюючи наукові доробки О. М. Бондаренко[5], вважаю, що командна взаємодія та психологічна сумісність є визначальними чинниками ефективності спортивного колективу. Результати її досліджень переконливо свідчать: команди, в яких сформовані високий рівень довіри та взаємної підтримки, демонструють кращі спортивні показники. Особливу цінність мають командні тренінги, спрямовані на розвиток емпатії, навичок ефективної комунікації та конструктивного вирішення конфліктів, адже вони безпосередньо підвищують рівень згуртованості та продуктивності колективу. Як приклад, у кейсі збірної з гандболу, яку досліджувала авторка, після циклу тренінгів з комунікації команда змогла піднятися на дві позиції вище у національному чемпіонаті, що підтверджує практичну результативність обраних методів.

Зарубіжні науковці Weinberg, R. S., & Gould, D.[11] у своїх роботах детально розглядають методи психологічної підготовки, які включають: візуалізацію (уявлення майбутнього успіху для зниження тривожності та підвищення впевненості); самонавіювання (позитивне внутрішнє мовлення для подолання сумнівів); релаксацію і контроль тривожності (різні техніки дихання, прогресивна м'язова релаксація). Вони стверджують, що футболісти, які використовували візуалізацію перед матчем, показали кращу концентрацію і точність виконання вправ.

Orlick, T.[12] розробив концепцію «потокowego стану» (flow) – стану повного

занурення у діяльність, коли спортсмен максимально ефективний. Він пропонує психологічні стратегії для досягнення flow, серед яких: постановка чітких цілей, розвиток самосвідомості, позитивний внутрішній діалог. Orlick також підкреслює значення психологічної готовності, яка формується системним підходом до тренувань. У своїх дослідженнях описує історію американської легкоатлетки, яка за допомогою ментального тренінгу досягла серії рекордів, опановуючи техніки управління увагою та емоціями.

Автори [13] роблять акцент на когнітивно-поведінкових підходах, які допомагають спортсменам формувати адаптивні стратегії поведінки, зокрема: навчання самоконтролю; управління тривожністю через розпізнавання і заміну негативних думок; психологічну підтримку та індивідуальний підхід. Вони наголошують на значення командної психології в колективних видах спорту, тренінг з управління стресом для баскетболістів, допомагає підвищити ігрову стабільність і взаємодію у команді.

Проаналізувавши роботи науковців визначено, що до ключових когнітивних процесів у баскетболі належать увага (концентрація, розподіл, переключення); мислення (тактичне, аналітичне, прогностичне); пам'ять (запам'ятовування комбінацій, сигналів, ігрових моделей).

Увага є однією з ключових когнітивних характеристик, що визначає успішність змагальної діяльності баскетболіста. Вона забезпечує здатність спортсмена швидко сприймати і обробляти інформацію, що надходить із зовнішнього середовища, та своєчасно приймати ефективні ігрові рішення.

Увага у баскетболі охоплює кілька складових:

- *концентрація* – здатність спортсмена зберігати зосередженість на об'єкті або завданні протягом усього ігрового епізоду, незважаючи на зовнішні подразники (шум трибун, тиск суперника);

- *розподіл уваги* – уміння одночасно контролювати кілька об'єктів або дій (наприклад, спостерігати за переміщенням партнерів та суперників, ведучи м'яч);

- *переключення уваги* – швидкий перехід від однієї ігрової задачі до іншої (наприклад, миттєвий перехід від атаки до захисту).

У процесі гри баскетболіст постійно змінює фокус уваги між м'ячем, партнерами, суперниками та власними діями. Успішність виконання техніко-тактичних прийомів безпосередньо залежить від уміння перемикає увагу з одного об'єкта на інший, утримуючи при цьому високу концентрацію.

Психологічна підготовка баскетболістів повинна включати спеціальні вправи для розвитку уваги: тренування з обмеженим полем зору, виконання технічних дій під додатковим інформаційним навантаженням, вправи на швидке реагування на зміну ігрових умов.

Мислення є провідним когнітивним процесом, що забезпечує здатність баскетболіста аналізувати ігрові ситуації, прогнозувати дії суперників і обирати оптимальні тактичні рішення (вчасно відкритися для того, щоб отримати м'яч, зайняти вигідніше місце на майданчику). У динамічних умовах баскетболу швидкість і гнучкість мислення мають вирішальне значення для успішної гри.

Мислення у баскетболі має комплексний характер і включає:

- *тактичне мислення* – здатність оцінювати ігрову ситуацію та вибирати найбільш доцільну дію з урахуванням командної стратегії;

- *аналітичне мислення* – уміння розкласти складну ігрову ситуацію на окремі елементи для її ефективного вирішення;

- *прогностичне мислення* – передбачення дій суперника та результатів власних дій ще до їх реалізації.

Пам'ять у баскетболі – це важливий психологічний компонент, який забезпечує швидке відтворення і застосування тактичних схем, комбінацій та технічних прийомів у змінних ігрових умовах. Вона охоплює як *короткочасну пам'ять* (миттєве запам'ятовування позицій партнерів та суперників), так і *довготривалу пам'ять* (накопичення досвіду, вивчених комбінацій, ігрових ситуацій). Тренування когнітивних процесів передбачає вправи на швидке реагування, читання ігрових ситуацій та прогнозування дій суперника.

Пам'ять у змагальній діяльності виконує функцію збереження та відтворення важливої інформації, необхідної для оперативних рішень:

- *запам'ятовування комбінацій* – знання та автоматизація командних схем гри;
- *запам'ятовування сигналів* – миттєве реагування на умовні жести або команди тренера;
- *запам'ятовування ігрових моделей* – накопичення досвіду та використання ефективних рішень у типових ситуаціях[9].

Емоційно-вольова підготовка баскетболістів забезпечує здатність спортсмена діяти ефективно у стресових умовах, зберігати самоконтроль та впевненість у власних діях. До методів формування емоційно-вольової стійкості належать: аутогенне тренування (АТ); дихальні вправи; моделювання критичних ігрових ситуацій на тренуваннях. Емоційно-вольова підготовка допомагає уникати паніки, зберігати ясність мислення під час вирішальних моментів. Спортсмен повинен вміти стримувати негативні емоції (роздратування, агресію, розчарування) і не допускати, щоб вони вплинули на технічні дії чи командну взаємодію. Емоційна стійкість лідерів команди часто передається іншим гравцям, підвищуючи загальний командний настрій.

Мотиваційна складова спортсмена є одним із ключових чинників, що визначає не лише тривалість його спортивної активності, але й темпи особистісного та професійного прогресу. Вона формується на поєднанні *внутрішніх і зовнішніх* стимулів та базується на отриманні задоволення від самого процесу гри, прагненні до постійного вдосконалення власних навичок і техніки, а також на бажанні досягати поставлених особистих і командних цілей.

Внутрішня мотивація часто є найстійкішою, адже пов'язана з відчуттям самореалізації, азартом суперництва та емоційним піднесенням від успішних дій на майданчику. Зовнішня мотивація, своєю чергою, може проявлятися у вигляді винагород, визнання, підтримки з боку вболівальників або досягнення конкретних спортивних результатів.

Формування й підтримка належного рівня мотивації у спортсменів, зокрема, баскетболістів, значною мірою залежить від компетентності тренерів. Тренер не лише виконує роль наставника з техніко-тактичної та фізичної підготовки, а й виступає важливим мотиватором, здатним надихати

команду, формувати позитивний психологічний клімат та вчасно надавати індивідуальну підтримку кожному гравцеві.

Підготовка тренерів повинна ґрунтуватися на системній моделі професійного розвитку, що передбачає постійне вдосконалення знань у галузі спортивної психології, педагогіки та комунікативних технологій. Така модель має включати опанування сучасних методів роботи з мотиваційними механізмами спортсменів, уміння застосовувати індивідуальний підхід до гравців із різним психологічним профілем та здатність створювати середовище, у якому бажання тренуватися та перемагати стає природним і стабільним компонентом спортивної діяльності[10].

Ефективність гри залежить не лише від індивідуальних здібностей, а й від якості командної взаємодії. До важливих елементів належать: лідерство та розподіл ролей у команді; довіра між гравцями; комунікація під час гри; психологічна сумісність та вміння долати конфлікти. Розвиток командного духу значно підвищує результативність як гри, так гравців навіть при середньому індивідуальному рівні майстерності гравців [9]

Проаналізувавши сучасну систему психологічної підготовки спортсменів, відповідно, можна побудувати модель психологічної підготовки баскетболістів (*рис.1.*)

У процесі підготовки спортсменів доцільно систематично інтегрувати психологічний компонент у кожне тренування шляхом включення спеціально підібраних вправ, спрямованих на розвиток уваги, стресостійкості та командної взаємодії. Ефективним інструментом формування тактичного мислення є використання відеоаналізу з подальшим колективним обговоренням і моделюванням ігрових ситуацій.

Для підвищення згуртованості команди та формування взаємної довіри слід проводити групові дискусії, рольові ігри та вправи на взаємопідтримку. Рекомендується здійснювати регулярний моніторинг психологічного стану спортсменів із застосуванням стандартизованих тестів і опитувальників.

При інтеграції психологічних методів у навчально-тренувальний процес необхідно врахуванням специфіку амплуа гравців. Так як, кожен гравець краще справляється з тиском, притаманним його амплуа. Індивідуальна робота дає змогу врахувати

особливості темпераменту, тип нервової системи, ігрове амплуа та особистісні потреби спортсмена, тоді як розвиток командних взаємодій забезпечує ефективну колективну реалізацію тактичних завдань під час змагань.



Рис. 1. Модель психологічної підготовки баскетболістів

Розігруючий (Point Guard) це мозок команди, організатор атак, координатор ритму гри, який швидко аналізує ситуацію на майданчику, права рука тренера, який має лідерські якості. При інтеграції психологічних методів необхідно більше зосереджувати увагу на тренування прийняття рішень під тиском, розвиток впевненості у керуванні командою, візуалізація ігрових сценаріїв.

Атакувальний захисник (Shooting Guard) це основний бомбардир, який створює моменти та реалізує кидки, йому необхідно зберігати холонокровність, так як у грі бувають і промахи. У роботі з атакувальним захисником необхідно працювати з візуалізацією влучних кидків, включати методи самонавіювання для підтримки агресивності в атаці.

Легкий форвард (Small Forward) в баскетболі це універсальний гравець, який поєднує функції атаки та захисту, має швидко мислити, швидко перемикається між завданнями. У даному випадку, потрібно в навчально-тренувальний процес включати вправи на когнітивну гнучкість, тренування концентрації та контролю емоцій при переходах з оборони в атаку.

Потужний форвард (Power Forward) – гравець, який працює під кільцем, бореться за м'яч, силова гра, підбирання. Цьому гравцю

необхідно бути агресивним в межах правил, впевненим у фізичному контакті. Відповідно, необхідно застосовувати методи мотиваційної установки на домінування, робота з візуалізацією перемоги у двобоях, контроль імпульсивності.

Центровий (Center) – головний захисник кільця, гравець під кошиком в атаці. Потребує витривалості до фізичного та психологічного тиску, впевненості в ключових моментах. Використовувати методи техніки зняття стресу після помилок, розвиток психологічної стійкості в тривалих єдиноборствах.

5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Психологічна підготовка у баскетболі є важливим чинником досягнення високих спортивних результатів. Її ефективна інтеграція у тренувальний процес дозволяє розвивати когнітивні здібності, емоційно-вольову стійкість, мотивацію та командну згуртованість. Використання психологічних вправ, відеоаналізу ігрових ситуацій, командних обговорень та вправ на довіру, а також систематичний моніторинг психологічного стану спортсменів сприяють підвищенню рівня їхньої тактичної та емоційної підготовленості. Одночасно

підвищення професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів через спеціалізовані моделі формування знань і навичок забезпечує якісне вдосконалення тренувального процесу та створює умови для сталого розвитку спортивного колективу й досягнення високих результатів у змагальній діяльності.

Інтеграція психологічних вправ у структуру кожного тренування, використання відеоаналізу та командних обговорень, а також систематичний моніторинг психологічного стану спортсменів сприяють підвищенню їхньої тактичної підготовленості, емоційно-вольової стійкості та згуртованості команди. Запровадження сучасних моделей формування професійної компетентності тренерів забезпечує не лише

ефективність тренувального процесу, а й сталий розвиток спортивного колективу, створюючи умови для досягнення високих результатів у змагальній діяльності.

6. Перспективи подальших досліджень. Подальші наукові дослідження у сфері психологічної підготовки спортсменів доцільно спрямувати на комплексне вивчення взаємозв'язку між мотиваційними, емоційними та комунікативними аспектами підготовки в різних видах спорту, зокрема командних дисциплінах. Важливо розробити та апробувати адаптивні моделі тренувального процесу, які інтегрують методики психологічної саморегуляції, mindfulness-практики та командної взаємодії з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів.

Література

1. Костюк В. Фізична культура як засіб розвитку мотиваційної сфери особистості // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2022. – №1. – С. 45–49.
2. Єрмаков С.С. Психологічні аспекти підготовки спортсменів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2023. – №7. – С. 120–124.
3. Іванченко, В. І. Психологічна підготовка спортсменів: мотивація та стресостійкість. Вісник фізичної культури і спорту України, - 2018. – 3(45), 23–29.
4. Кузнецова, Н. В. Емоційна регуляція в процесі адаптації спортсменів до тренувань і змагань. Психологія спорту і фізичного виховання, -2017. – 12(2), 34–40.
5. Бондаренко, О. М. Психологічні аспекти командної взаємодії у спортивних колективах. Журнал спортивної психології, - 2019, - 7(1), 15–22.
6. Чопик Т., Рудніченко М. Аналіз й узагальнення психологічної підготовки спортсменів. *Physical culture and sport: scientific perspective*, (2), 75–80. <https://doi.org/10.31891/pcs.2022.2.12>
7. Чопик, Т. Психологічна підготовка фахівців галузі фізичного виховання і спорту: теоретичні аспекти та практичне значення. *Physical culture and sport: scientific perspective*, (2), 72–78. <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.10>
8. Чопик, Т., Литвинов, І. І., Дякун, М. М., & Чопик, А. А. 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)
9. Чопик, Т., Дякун, М., & Чопик, А. Методи контролю на тренуваннях з баскетболу: класифікація та характеристика. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 2(1), 115–120. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).78](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).78)
10. Chopyk, T., Pavlyuk, O., & Pavlyuk, Y. (2017). Model of future coaches-teachers' professional competence formation in terms of higher educational institution. *Science and Education*, (10), 1–10. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-10-1>
11. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
12. Orlick, T. (2015). *In pursuit of excellence: How to win in sport and life through mental training* (4th ed.). Human Kinetics.
13. Taylor, J., & Wilson, G. (2005). *Applying sport psychology: Four perspectives*. Human Kinetics.

References

1. Kostyuk, V. (2022). Physical culture as a means of developing the motivational sphere of personality. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (1), 45–49.
2. Yermakov, S. S. (2023). Psychological aspects of athlete preparation. *Pedagogy, Psychology, and Medical-Biological Problems of Physical Education and Sports*, (7), 120–124.
3. Ivanchenko, V. I. (2018). Psychological preparation of athletes: motivation and stress resistance. *Bulletin of Physical Culture and Sports of Ukraine*, 3(45), 23–29.
4. Kuznetsova, N. V. (2017). Emotional regulation in the process of athlete adaptation to training and competitions. *Psychology of Sport and Physical Education*, 12(2), 34–40.
5. Bondarenko, O. M. (2019). Psychological aspects of team interaction in sports collectives. *Journal of Sports Psychology*, 7(1), 15–22.
6. Chopyk, T., & Rudnichenko, M. (2022). Analysis and generalization of psychological preparation of athletes. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (2), 75–80. <https://doi.org/10.31891/pcs.2022.2.12>

7. Chopyk, T. (2025). Psychological preparation of specialists in physical education and sports: theoretical aspects and practical significance. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (2), 72–78. <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.10>
8. Chopyk, T., Lytvynov, I. I., Diakun, M. M., & Chopyk, A. A. (2025). Psychological preparation of basketball players in youth sports schools. *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)
9. Chopyk, T., Diakun, M., & Chopyk, A. (2025). Methods of control in basketball training: classification and characteristics. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2(1), 115–120. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).78](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).78)
10. Chopyk, T., Pavlyuk, O., & Pavlyuk, Y. (2017). Model of future coaches-teachers' professional competence formation in terms of higher educational institution. *Science and Education*, (10), 1–10. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-10-1>
11. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
12. Orlick, T. (2015). *In pursuit of excellence: How to win in sport and life through mental training* (4th ed.). Human Kinetics.
13. Taylor, J., & Wilson, G. (2005). *Applying sport psychology: Four perspectives*. Human Kinetics.

Abstract

CHOPYK Tetiana, LYTVYNOV Ivan, DIAKUN Maksym, CHOPYK Alina

Khmelnitskyi National University

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF BASKETBALL PLAYERS' PREPARATION: THEORETICAL ANALYSIS AND PRACTICAL GUIDELINES

The article examines psychological factors influencing the effectiveness of preparation and competitive performance of basketball players. Contemporary scientific approaches to the development of cognitive, emotional-volitional, and motivational components of psychological training in team sports are analyzed. A model of psychological preparation for basketball players is presented, which includes four main components: cognitive preparation, emotional-volitional stability, motivational support, and team interaction. The importance of integrating psychological methods into the training process, considering the specific roles of players, is substantiated. The role of forming professional competence in future coaches-teachers is emphasized as a key factor in improving the quality of the training process. Recommendations for coaches on the practical application of psychological techniques in basketball are provided.

Research in the field of sports psychology indicates that the level of development of cognitive processes, volitional qualities, and the motivational sphere directly affects game performance. Psychological preparation should be an integral part of the training process alongside physical and technical training. The preparation of coaches-teachers in accordance with modern models of professional competence is a key factor in improving the quality of the training process. Thus, the analysis of contemporary scientific works indicates that the combination of physical and psychological training methods is an important prerequisite for the harmonious development of the individual, the enhancement of competitive performance, and the formation of stable psycho-emotional characteristics.

Psychological preparation of basketball players is an integral component of the training process, as it ensures the development of stable cognitive, emotional-volitional, and motivational qualities necessary for achieving high sports results. In basketball, as a dynamic team sport, significant roles are played by the speed of decision-making, the ability to concentrate attention, emotional stability, and the capacity to interact effectively with teammates.

Analyzing the works of researchers, it has been identified that key cognitive processes in basketball include attention (concentration, distribution, switching); thinking (tactical, analytical, predictive); and memory (memorization of combinations, signals, game patterns). Emotional-volitional preparation of basketball players ensures the athlete's ability to perform effectively under stressful conditions, maintaining self-control and confidence in their actions. The motivational component of an athlete is a key factor in sustaining long-term sports activity and progress. Game effectiveness depends not only on individual abilities but also on the quality of team interaction.

Keywords: sports psychology, basketball, motivation, stress resistance, team interaction, professional competence, coaches-teachers.

Стаття надійшла до редакції / Received 20.08.2025

Прийнята до друку / Accepted 19.09.2025