

УДК 796.015.6:159.9:796.323

Тетяна ЧОПИК

кандидат педагогічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0003-1460-2953>
e-mail: tatyana.chopik@ukr.net

Олександр ІГНАТЬСВ

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0009-0005-3414-0663>
e-mail: shura.ignat54@gmail.com

Максим ДЯКУН

фітнес-тренер,
фітнес-клуб Total Fitness, м. Хмельницький
<https://orcid.org/0009-0001-6311-8415>
e-mail: maksdyakun@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ У ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ: ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ, МОТИВАЦІЇ ТА КОМАНДНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

У статті теоретично обґрунтовано роль психологічної підготовки в системі навчально-тренувального процесу юних баскетболістів дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Розкрито значення психологічної складової у формуванні спортивної майстерності, мотивації, емоційної стійкості, волевих якостей, самодисципліни та готовності до змагальної діяльності. Визначено особливості психічного розвитку спортсменів юнацького віку та роль тренера у створенні позитивного психологічного клімату, підтриманні мотивації й розвитку навичок саморегуляції. Обґрунтовано, що психологічна підготовка є невід'ємною складовою багаторічної спортивної підготовки, сприяє гармонійному розвитку особистості, підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу та успішності змагальної діяльності юних баскетболістів.

Ключові слова: психологічна підготовка; юні баскетболісти; мотивація; емоційна стійкість; психологічна готовність; саморегуляція.

Tetiana CHOPYK, Oleksandr IHNATIEV

Khmelnytskyi National University,

Maksym DIAKUN

Total Fitness fitness club, Khmelnytskyi

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF TRAINING YOUNG BASKETBALL PLAYERS IN CHILDREN'S AND YOUTH SPORTS SCHOOLS: THE DEVELOPMENT OF STRESS RESILIENCE, MOTIVATION, AND TEAM COHESION

The article provides a theoretical substantiation of the role of psychological training in the system of the educational and training process of young basketball players in children's

and youth sports schools. Psychological training is identified as an essential component of long-term athletic development, contributing not only to the improvement of sports performance but also to the comprehensive personal development of young athletes. The study analyzes the psychological characteristics of children and adolescents engaged in basketball, as well as the influence of age-related and individual characteristics on the development of motivation, emotional stability, volitional qualities, self-discipline, responsibility, and self-regulation in training and competitive activities.

The educational potential of children's and youth sports schools as an environment promoting the development of moral, social, and psychological qualities is highlighted. The importance of the training group as a social environment fostering effective communication, teamwork, mutual support, responsibility, and leadership skills is substantiated. Particular attention is paid to the role of the coach in creating a positive psychological climate, maintaining athletes' motivation, developing self-confidence, and enhancing the ability to cope with psycho-emotional stress and adapt to competitive demands.

The main objectives of psychological training are defined, including the formation of intrinsic motivation for sports self-improvement, the development of psychological readiness for training and competition, and the enhancement of psychomotor abilities, concentration, emotional resilience, and self-control skills. Based on the analysis of contemporary scientific literature, it is concluded that the systematic implementation of psychological training methods improves the effectiveness of the educational and training process, facilitates young athletes' adaptation to physical and psychological loads, contributes to stable sports performance, and promotes their harmonious personal development.

Keywords: psychological training; young basketball players; motivation; emotional resilience; psychological readiness; self-regulation.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-3-25>

Стаття надійшла до редакції / Received 11.06.2026

Прийнята до друку / Accepted 18.08.2026

Опубліковано / Published 27.08.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Тетяна ЧОПИК, Олександр ІГНАТЬЄВ, Максим ДЯКУН

Постановка проблеми у загальному вигляді

та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Всебічний розвиток особистості, заснований на основі цінностей, є актуальною проблемою сучасної психолого-педагогічної теорії і практики [3]. В умовах відродження інтересу до виховання і розуміння його ролі для розвитку суспільства, вже замало говорити про необхідність зосереджуваності виховного процесу на особистості, адже досягти успіхів у галузі фізичного виховання і спорту без реальних систем виховання його поглядів та фізичних якостей неможливо. Перед науковою спільнотою стоїть завдання теоретичного обґрунтування дійсності психологічної підготовки сучасного спортивного руху, найбільше гостро ця необхідність відчувається в галузі дитячого та юнацького спорту [2; 6]. Вагому роль у вирішенні таких нагальних проблем відіграють дитячо-юнацькі спортивні школи, які є важливою

складовою системи позашкільної освіти в державі. Дитячо-юнацькі спортивні школи спроможні виховувати особистість, формувати здоровий спосіб життя, зміцнювати її здоров'я і збагачувати руховий потенціал. Перед ними зростає необхідність розробки новітніх методик, які забезпечать психологічну, оздоровчу, рекреаційну, тренувальну спрямованість, при необхідності якісно сформують загальну та спеціальну фізичну підготовку, будуть сприяти розвитку потреб до занять улюбленим видом спорту. Вихованці ДЮСШ стоять на порозі трудового життя, і тому вкрай необхідно здійснювати цілеспрямоване виховання психологічних та фізичних якостей, заснованих на соціальній значимості для особистості, варіативних

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Проблема психологічної підготовки спортсменів є предметом дослідження багатьох вітчизняних і зарубіжних науковців. Теоретико-методичні засади психології спорту, особливості формування психологічної готовності спортсменів до тренувальної та змагальної діяльності, розвитку мотивації, вольових якостей, емоційної стійкості та саморегуляції ґрунтовно висвітлено у працях В. Воронової [1], а також у навчально-методичних матеріалах, підготовлених В. Вороною, В. Ковальчук та Ю. Єшмановою [2].

Важливе значення для дослідження мають праці В. Платонова [3], у яких психологічна підготовка розглядається як невід'ємна складова сучасної системи спортивного тренування, що забезпечує підвищення ефективності навчально-тренувального процесу та результативності змагальної діяльності. Питання взаємозв'язку фізичного здоров'я, функціонального стану організму та психоемоційного благополуччя спортсменів висвітлено у дослідженнях Г. Апанасенка, Л. Попової та А. Магльованого [4].

Психологічне забезпечення підготовки спортсменів в умовах олімпійського спорту, напрями вдосконалення психологічного супроводу та формування психологічної готовності детально розкрито у монографії Н. Височіної [5]. Особливості організації підготовки спортсменів в ігрових видах спорту висвітлено у працях Р. Сушко [6], а питання психологічного відбору баскетболістів досліджували Р. Sushko, E. Doroshenko, E. Tsarenko та S. Voitenko [7].

Безпосередньо проблемі психологічної підготовки баскетболістів присвячені дослідження А. Касьяна та А. Самуся [8], у яких обґрунтовано значення психологічної готовності спортсменів до змагальної діяльності. Особливості психологічної підготовки юних баскетболістів у дитячо-юнацьких спортивних школах, роль тренера у

формуванні психологічної стійкості, мотивації та розвитку особистості спортсменів розкрито у працях Т. Чопик, І. Литвинова, М. Дякуна та А. Чопик [9; 10]. Значення психологічної підготовки як чинника успішності виступів баскетболістів у змаганнях обґрунтовано у дослідженні О. Кравченка [11].

Водночас аналіз наукової літератури свідчить, що недостатньо дослідженими залишаються питання комплексної інтеграції психологічної підготовки в систему багаторічного навчально-тренувального процесу юних баскетболістів дитячо-юнацьких спортивних шкіл з урахуванням вікових, індивідуально-психологічних та соціально-педагогічних особливостей їхнього розвитку, що й зумовило актуальність цього дослідження.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні впливу ДЮСШ на психологічну підготовку та виховання юних баскетболістів.

Методи дослідження: аналіз і синтез, порівняння та узагальнення.

Виклад основного матеріалу

Психологічна підготовка баскетболістів у ДЮСШ є важливою складовою підготовчого процесу, яка спрямована на розвиток психічних якостей, необхідних для досягнення високих спортивних результатів. Мета такої підготовки – створення стійкої мотивації, формування впевненості у власних силах, подолання стресу та емоційної нестабільності, а також розвиток командного духу. Формування стресостійкості є одним із ключових напрямів психологічної підготовки юних баскетболістів. У сучасному баскетболі змагальна діяльність супроводжується значним психоемоційним навантаженням, що виникає під впливом відповідальності за результат гри, високого темпу матчу, дефіциту часу для прийняття рішень, необхідності взаємодії з партнерами по команді та постійної протидії суперника. За таких умов недостатній рівень стресостійкості може призводити до підвищення тривожності, втрати концентрації уваги, зниження ефективності техніко-тактичних дій і погіршення спортивного результату [11].

Розвиток стресостійкості повинен здійснюватися систематично протягом усього навчально-тренувального процесу. Важлива роль у цьому належить тренеру-викладачу, який має створювати позитивний психологічний клімат у команді, поступово моделювати ситуації змагального напруження та навчати спортсменів

ефективних способів саморегуляції психоемоційного стану. Практичне застосування дихальних вправ, методів позитивної візуалізації, концентрації уваги, психорегуляційних вправ і самоаналізу сприяє зниженню рівня ситуативної тривожності, розвитку впевненості у власних силах і підвищенню психологічної готовності до участі у відповідальних змаганнях [11].

Особливого значення формування стресостійкості набуває у підлітковому та юнацькому віці, коли відбувається становлення особистості спортсмена, формуються його морально-вольові якості, відповідальність, самоконтроль і здатність ефективно взаємодіяти в команді. Поєднання високого рівня мотивації, емоційної стійкості та командної згуртованості створює передумови для успішної змагальної діяльності й гармонійного розвитку юного баскетболіста [11].

Зазвичай, вся робота в ДЮСШ проводиться за наступними напрямками:

- організаційна робота;
- методична робота;
- оздоровча робота;
- практичні заходи щодо покращення фізкультурно-оздоровчої роботи (за місцем роботи, за місцем проживання та в місцях масового відпочинку громадян, серед осіб з особливими потребами);
- практичні заходи щодо покращення фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.

У сучасних умовах розвитку освіти особливої актуальності набуває створення умов для духовного й фізичного самовдосконалення особистості на основі національних та загальнолюдських цінностей. Ефективна система виховання має забезпечувати гармонійний розвиток молоді, формуючи її світогляд, моральні переконання, естетичну культуру та відповідальне ставлення до власного здоров'я. Важливим складником такого процесу є фізичне виховання, яке доцільно розглядати у тісному взаємозв'язку з інтелектуальним, духовним і моральним розвитком особистості. Саме комплексний підхід до виховання сприяє зміцненню здоров'я, удосконаленню фізичних якостей, розвитку ціннісних орієнтацій та формуванню гармонійно розвиненої особистості, здатної до активної життєдіяльності й самореалізації.

Наукові дослідження свідчать, що старший шкільний вік (16-17 років) характеризується завершенням основних процесів фізичного дозрівання, зміцненням опорно-рухового апарату, зростанням м'язової сили, удосконаленням діяльності ендокринної та нервової систем, а також підвищенням функціональних можливостей організму [7].

Одночасно відбувається інтенсивний розвиток когнітивної сфери: удосконалюються процеси мислення, аналізу, узагальнення та критичної оцінки інформації, формується світогляд, система цінностей і моральних переконань особистості.

Для юних баскетболістів цей віковий період є особливо важливим, оскільки поряд із фізичним удосконаленням активно розвиваються мотиваційна, емоційно-вольова та соціальна сфери. Зростає потреба у самореалізації, самоствердженні, визнанні з боку однолітків і тренера, посилюється прагнення до розвитку власних здібностей та досягнення високих спортивних результатів. Водночас підвищена емоційна чутливість і вплив соціального оточення зумовлюють необхідність цілеспрямованого психолого-педагогічного супроводу, спрямованого на формування стресостійкості, саморегуляції, відповідальності та конструктивної командної взаємодії [5; 8; 9].

Виходячи із зазначених особливостей віку, при необхідності можна говорити про юні роки як одні з найбільш сприятливих періодів життя у психологічному вихованні та розвитку фізичних якостей особистості. У юнацькому віці збільшується кількість виконуваних ролей у суспільстві, підвищуються вимоги до відповідальності за дії та вчинки, формується самовизначення, вдосконалюється вміння досягати поставленої мети та цілей, юні спортсмени стають більш самостійні; триває процес формування ціннісної орієнтації на суспільну активність [9].

Отже, ціннісне ставлення до власного фізичного «Я» передбачає адекватну оцінку свого фізичного розвитку, функціональних можливостей, рухових здібностей, стану здоров'я, сформованості здоров'язберезувальних навичок і відповідальне ставлення до здорового способу життя. У юнацькому віці важливого значення набуває соціалізація особистості, що реалізується насамперед у процесі міжособистісної взаємодії та командної діяльності. Саме в спортивному колективі формуються навички ефективної комунікації, відповідальності, взаємопідтримки й дисципліни.

Ефективність командної взаємодії визначається наявністю спільної мети, узгодженої діяльності, відповідальності кожного спортсмена за спільний результат і сформованої системи лідерства. У зв'язку з цим навчально-тренувальна група дитячо-юнацької спортивної школи виступає не лише об'єктом педагогічного впливу, а й важливим соціально-виховним середовищем, яке сприяє розвитку морально-вольових якостей, психологічної стійкості та командної згуртованості юних баскетболістів [1; 2].

Навчально-тренувальна група дитячо-юнацької спортивної школи є педагогічно організованим соціальним середовищем, у межах якого здійснюється не лише спортивна підготовка, а й цілеспрямоване формування особистості юного спортсмена. У процесі спільної діяльності та міжособистісної взаємодії спортсмени засвоюють соціально значущі ролі, зокрема роль члена команди, набувають досвіду відповідальної взаємодії, взаємопідтримки та колективної відповідальності за досягнення спільного результату. Така організація навчально-тренувального процесу сприяє формуванню позитивних моделей соціальної поведінки та мінімізує ризик виникнення деструктивних форм міжособистісних відносин [7].

Важливим показником сформованості спортивного колективу є розвиток лідерства. У процесі функціонування навчально-тренувальної групи закономірно формуються міжособистісні відносини, засновані на взаємній повазі, довірі, авторитеті, відповідальності та взаємовпливі. Саме в таких умовах відбувається виокремлення формального або неформального лідера, який здатний організовувати команду, підтримувати її психологічну стійкість і спрямовувати діяльність спортсменів на досягнення спільної мети. Капітан команди, як правило, характеризується високим рівнем авторитету серед однолітків, розвиненими комунікативними здібностями, відповідальністю, емоційною врівноваженістю та здатністю позитивно впливати на морально-психологічний стан колективу [6].

Поява лідера є свідченням соціально-психологічної зрілості спортивної групи та її здатності до самоорганізації. При цьому в команді можуть функціонувати декілька лідерів, які виконують різні соціальні ролі залежно від ситуації, характеру діяльності або особистісних якостей. За таких умов важливого значення набуває діяльність тренера-викладача, який повинен враховувати особливості міжособистісних взаємин, рівень згуртованості колективу та структуру неформального лідерства для ефективного управління навчально-тренувальним процесом.

У контексті цього дослідження навчально-тренувальна група баскетболістів дитячо-юнацької спортивної школи розглядається як виховний колектив, що забезпечує комплексний розвиток особистості спортсмена. Саме в умовах командної взаємодії формуються лідерські якості, дисциплінованість, відповідальність, комунікативна культура, здатність до співпраці, морально-вольові риси та психологічна готовність до тренувальної й змагальної діяльності [8].

Одним із ключових компонентів багаторічної підготовки юних баскетболістів є психологічна підготовка, яка спрямована на формування психологічної готовності спортсменів до систематичних тренувань і змагальної діяльності. Її основними завданнями є розвиток стійкої мотивації до занять баскетболом, формування психологічної стійкості до стресових ситуацій, удосконалення навичок емоційної саморегуляції та самоконтролю, виховання внутрішньої потреби у спортивному самовдосконаленні, підтримання інтересу до навчально-тренувального процесу та стимулювання досягнення особистих і командних спортивних цілей.

Ефективність психологічної підготовки значною мірою залежить від професійної діяльності тренера-викладача, який виконує не лише організаційну та навчальну, а й психолого-педагогічну функцію. З метою забезпечення сприятливого психологічного клімату тренер формує атмосферу довіри та взаємоповаги в команді, визнає реалістичні й поступово ускладнені цілі підготовки, підтримує позитивну мотивацію спортсменів, здійснює індивідуальний психолого-педагогічний супровід і навчає юних баскетболістів ефективних способів керування власним емоційним станом у тренувальній та змагальній діяльності [9].

Таким чином, психологічна підготовка є невід'ємною складовою цілісної системи спортивної підготовки юних баскетболістів. Її систематичне впровадження сприяє підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу, розвитку психологічної стійкості, формуванню лідерських і морально-вольових якостей, зміцненню командної взаємодії та створює передумови для досягнення високих спортивних результатів.

Психологічна підготовка виробляє формування міжособистісних відносин, розвиток спортивного інтелекту, психологічних функцій і психомоторних якостей. В даному випадку, тренеру-викладачу необхідно використовувати всі можливі засоби і методи психологічного впливу, необхідні для формування психічно зрівноваженої, всебічно розвиненої особистості, з хорошою самооцінкою, здатною в майбутньому стати взірцем спортивної майстерності.

Висновки з даного дослідження

і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Психологічна підготовка є невід'ємною частиною загального тренувального процесу. Вона допомагає юним баскетболістам не лише досягати спортивних вершин, а й гармонійно розвиватися, формуючи

вольові якості, відповідальність і здатність працювати в команді. Водночас важливою складовою психологічної підготовки є розвиток стресостійкості, яка забезпечує емоційну врівноваженість спортсменів, підвищує їхню психологічну готовність до змагальної діяльності, сприяє прийняттю ефективних рішень у складних ігрових ситуаціях та підтримує стабільність спортивної результативності. Дитячо-юнацькі спортивні школи являють собою основну базу в системі фізкультурно-спортивного руху, в яких здійснюється всебічна фізична підготовка юного спортсмена, формуються його духовні якості, загартовується характер і воля. Зміст освітнього процесу ДЮСШ чітко спрямований на: організацію активного дозвілля; самовдосконалення особистості; формування здорового способу життя; виховання фізичних, етичних якостей; підготовку спортивного резерву для збірних команд України. Психологічна підготовка виробляє формування міжособистісних відносин, розвиток спортивного інтелекту, психологічних функцій і психомоторних якостей. В даному випадку, тренеру-викладачу необхідно використовувати всі можливі засоби і методи психологічного впливу, необхідні для формування психічно врівноваженої, всебічно розвиненої особистості, з хорошою самооцінкою, здатною в майбутньому стати взірцем спортивної майстерності.

Перспективи подальших досліджень ми розглядаємо у визначені засобів і методів психологічного впливу, необхідних для формування психічно врівноваженої, всебічно розвиненої особистості, з хорошою самооцінкою, здатною в майбутньому стати взірцем спортивної майстерності.

Література

1. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. 2-ге вид., без змін. Київ : Олімпійська література, 2019. 271 с.
2. Воронова В. І., Ковальчук В. І., Єшманова Ю. О. Дидактичні матеріали для самостійної роботи студентів з психології спорту. Київ : Знання України, 2020. 198 с.
3. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2020. 704 с.
4. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручник. Львів : Кварт, 2011. 303 с.
5. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення підготовки спортсменів у системі олімпійського спорту. Київ : Олімпійська література, 2021. 312 с.

6. Сушко Р. О. Теоретико-методичні основи розвитку спортивних ігор у закладах вищої освіти. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 286 с.
7. Sushko R., Doroshenko E., Tsarenko E., Voitenko S. Psychological selection in game sports on the basketball example. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19 (Suppl. 6). P. 2185-2190.
8. Касьян А. В., Самусь А. В. Психологічна підготовка баскетболістів у змагальній діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. № 9(169). С. 75-80.
9. Чопик Т. В., Литвинов І. О., Дякун М. В., Чопик А. В. Психологічна підготовка баскетболістів у дитячо-юнацьких спортивних школах. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. № 2. С. 84–91.
10. Чопик Т. В., Литвинов І. О., Дякун М. В., Чопик А. В. Психологічні аспекти підготовки баскетболістів: теоретичний аналіз та практичні орієнтири. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. № 3. С. 91-99.
11. Кравченко О. Психологічна підготовка як один із факторів успішності виступу баскетболістів у змаганнях. *Спортивні ігри*. 2025. № 4(38). С. 58-67. <https://doi.org/10.15391/si.2025-4.08>

References

1. Voronova V. I. *Psykholohiia sportu : navch. posib*. 2-he vyd., bez zmin. Kyiv : Olimpiiska literatura, 2019. 271 s.
2. Voronova V. I., Kovalchuk V. I., Yeshmanova Yu. O. *Dydaktychni materialy dlia samostinoi roboty studentiv z psykolohii sportu*. Kyiv : Znannia Ukrainy, 2020. 198 s.
3. Platonov V. M. *Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia*. Kyiv : Persha drukarnia, 2020. 704 s.
4. Apanasenko H. L., Popova L. A., Mahlovanyi A. V. *Sanolohiia (medychni aspekty valeolohii) : pidruchnyk*. Lviv : Kvart, 2011. 303 s.
5. Vysochina N. L. *Psykhologichne zabezpechennia pidhotovky sportsmeniv u systemi olimpiiskoho sportu*. Kyiv : Olimpiiska literatura, 2021. 312 s.
6. Sushko R. O. *Teoretyko-metodychni osnovy rozvytku sportyvnykh ihor u zakladykh vyshchoi osvity*. Kyiv : Tsentr uchbovoi literatury, 2021. 286 s.
7. Sushko R., Doroshenko E., Tsarenko E., Voitenko S. Psychological selection in game sports on the basketball example. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19 (Suppl. 6). P. 2185-2190.
8. Kasian A. V., Samus A. V. *Psykhologichna pidhotovka basketbolistiv u zmahalni diialnosti*. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15. *Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. 2023. № 9(169). S. 75-80.
9. Chopyk T. V., Lytvynov I. O., Diakun M. V., Chopyk A. V. *Psykhologichna pidhotovka basketbolistiv u dytiachy-yunatskykh sportyvnykh shkolakh*. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. № 2. S. 84–91.

10. Chopyk T. V., Lytvynov I. O., Diakun M. V., Chopyk A. V. Psykholohichni aspekty pidhotovky basketbolistiv: teoretychnyi analiz ta praktychni oriiientyry. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. № 3. S. 91-99.

11. Kravchenko O. Psykholohichna pidhotovka yak odyn iz faktoriv uspishnosti vystupu basketbolistiv u zmahanniakh. *Sportyvni ihry*. 2025. № 4(38). S. 58-67. <https://doi.org/10.15391/si.2025-4.08>