

## САМООЦІНКА ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ МОЛОДИХ ГРАВЦІВ 16-20 РОКІВ У КОМАНДАХ СУПЕРЛІГИ З БАСКЕТБОЛУ

**Мітова Олена,**

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна;

<https://orcid.org/0009-0003-2306-5464>;

e-mail: [elenamitova@ukr.net](mailto:elenamitova@ukr.net)

**Боцуляк Дмитро,**

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна;

<https://orcid.org/0009-0005-8902-7852>;

e-mail: [dimchik740@ukr.net](mailto:dimchik740@ukr.net)

**Анотація.** *Актуальність.* Науковці зі спортивних ігор і психології зазначають, що найбільшої уваги потребують спортсмени, які перебувають на достатньо проблемному у системі багаторічної підготовки етапі – етапі підготовки до вищих досягнень. *Мета дослідження* – виявити сильні та слабкі сторони інтегральної підготовленості та психологічного стану молодих гравців 16-20 років у командах суперліги з баскетболу на етапі підготовки до вищих досягнень на основі анкетування. *Матеріал та методи дослідження.* Теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури і мережі «Інтернет» (вивчали джерела відповідно до проблеми дослідження); аналіз документальних матеріалів (проводили аналіз протоколів змагальної діяльності); анкетування (використовували для виявлення слабких та сильних сторін підготовленості баскетболістів 16-20 років, які виступають за команди суперліги), методи математичної статистики (вимірювався відсоток баскетболістів, які надали відповіді відповідно до питань). *Результати дослідження.* Нами було проаналізовано самооцінку молодих гравців 16-20 років своєї змагальної діяльності в командах майстрів, їх психологічного стану після невдалих виступів на майданчику, після відсутності виходу на майданчик

продовж декількох матчів, рівень взаємовідносин з однолітками, лідерами команди та тренером в побуті, на тренуваннях та під час офіційних матчів, особливості зміни ігрового амплуа та вплив цієї зміни на ефективність змагальної діяльності, ігровий час, який проведено на майданчику, реакція на невдалий виступ тощо. Виявлено спільні риси та суттєві відмінності у відповідях молодих гравців, які пов'язані з різними індивідуальними особливостями кожного гравця, їх стажем, соціометричним статусом у команді та іншими чинниками. Це підтверджує значущість використання індивідуального, диференційованого, особистісно-діяльнісного та синергетичного підходів при науковому обґрунтуванні та розробці структури і змісту інтегральної підготовки. **Висновки.** На основі аналізу результатів анкетування виявлено ставлення молодих гравців 16-20 років у командах суперліги з баскетболу щодо своїх сильних і слабких сторін інтегральної підготовленості та психологічного стану, взаємозв'язку з партнерами по команді та тренером на етапі підготовки до вищих досягнень.

**Ключові слова:** баскетбол, етап підготовки до вищих досягнень, команди суперліги, молоді гравці, інтегральна підготовленість, психологічний стан, змагальна діяльність.

## SELF-ASSESSMENT OF INTEGRATED PREPAREDNESS AND PSYCHOLOGICAL STATE OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS AGED 16–20 IN SUPERLEAGUE TEAMS

Mitova Olena, Botsuliak Dmytro

**Abstract. Topicality.** Researchers in sports games and sport psychology emphasize that particular attention should be given to athletes who are at a rather challenging stage within a long-term training system—the stage of preparation for higher achievements. **The purpose of the study is** to identify the strengths and weaknesses of integrated preparedness and the psychological state of young basketball players aged 16–20 in Super league teams at the stage of preparation for higher achievements based on questionnaire data. **Materials and methods of the study.** Theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature and online sources (focused on materials related to the research problem); analysis of documentary materials (examination of competitive activity protocols); questionnaire survey (used to determine the strengths and weaknesses of preparedness in 16–20-year-old basketball players competing for Super league teams); methods of mathematical statistics (calculation of the percentage distribution of players' responses to each question). **Results of the study.** We analyzed young players' self-assessment of their competitive performance in professional teams, their psychological state after

unsuccessful performances on the court, after repeated absences from the lineup, the quality of relationships with peers, team leaders, and the coach in everyday life, during training sessions, and in official matches, as well as perceptions of changes in playing roles and the impact of such changes on competitive performance, playing time received, and reactions to failures, and so on. Common patterns and substantial differences in players' responses were identified, associated with individual characteristics, playing experience, sociometric status within the team, and other factors. These findings confirm the importance of employing individualized, differentiated, person-centered, activity-based, and synergetic approaches in the scientific justification and design of the structure and content of integrated training. **Conclusions.** Based on the analysis of the questionnaire results, young players' attitudes of their own strengths and weaknesses in integrated preparedness and psychological state, as well as their relationships with teammates and a coach at the stage of preparation for higher achievements, were identified.

**Keywords:** basketball, stage of preparation for higher achievements, Super league teams, young players, integrated preparedness, psychological state, competitive activity.

**Постановка проблеми.** Баскетбол дуже стрімко розвивається про що свідчить його популярність на різних континентах планети та підвищення чисельності уболівальницької аудиторії на спортивних аренах і під час відео трансляцій (Сушко, & Дорошенко, 2019; Мітова, 2022; Мітова, & Нагорний, 2025). Не дивлячись на різний рівень збірних команд у кожній країні світу та Європи є свої топові ліги у деяких країнах та в Україні зокрема, топова ліга країни має назву – суперліга.

Багаторічна підготовка спортсменів ділиться на 2 основні стадії: перша – становлення і розвитку можливостей спортсменів, друга – максимальної реалізації спортивної майстерності (Платонов, 2021). Перехід від першої стадії багаторічної підготовки до другої – є найбільш проблемним та вразливим для молодих гравців у командних спортивних іграх, особливо у баскетболі, де в одній професійній команді можуть бути спортсмени віком від 16 до 42 років. У дослідженнях О.О. Мітової (2004), М.М. Безмилова (2023), О.О. Мітової, & Д.М. Боцуляк (2024) наголошується на тому, що саме на етапі підготовки до вищих досягнень на жаль припиняє спортивну кар'єру понад 70 % молодих гравців 16-20 років.

Окрім того, талановиті гравці у баскетболі суттєво відрізняються за антропометричними, психофізіологічними та психологічними характеристиками, їм притаманна нестабільність виконання техніко-тактичних

дій, велика кількість втрат м'яча та низька ефективність змагальної діяльності під час офіційних матчів (Чжан, & Безмилов, 2024).

Становлення молодих спортсменів на цьому етапі може тривати від трьох до п'яти років цілеспрямованої спеціальної роботи, яка повинна забезпечити планомірну адаптацію молодих спортсменів до психоемоційних і фізичних навантажень спорту вищих досягнень, отримання ними необхідного ігрового досвіду та ін. Ця проблема сьогодні є загальною для багатьох командних видів спорту (Олійник, 2021; Балан, 2024; Костюкевич, 2025)

**Аналіз останніх досліджень.** Вченими вже було здійснено деякі дослідження з розв'язання питань вдосконалення тренувального процесу молодих баскетболістів під час переходу з дитячо-юнацького спорту до спорту вищих досягнень (Мітова, 2004; Чжан, 2024). Науковцями зі спортивних ігор та психології було проведено низку досліджень на контингенті спортсменів, які перебували на достатньо проблемному у системі багаторічної підготовки етапі – етапі підготовки до вищих досягнень (Олійник, 2021; Мітова, & Боцуляк, 2025; Sushko, Vysochina, Vorobiova, Doroshenko, Pastuhova, & Vysochin, 2019).

У дослідженнях О.О. Мітової (2004) було проведено порівняльний аналіз підготовленості молодих та досвідчених гравців у баскетбольних командах суперліги. Автором було проведено низку досліджень з психологічного стану молодих гравців, особливості яких було враховано при розробці програми інтегральної підготовки, що складалася зі спеціальної фізичної, техніко-тактичної підготовки й індивідуальної підготовки залежно від ігрового амплуа баскетболістів 17-19 років.

D. Goleman (1996) зазначає роль емоцій та емоційного інтелекту в спортивній діяльності й успішності людини у житті. Такі дослідження підкреслюють значущість психологічного чинника впливу на інтегральну підготовленість спортсменів. Не менш важливим є визначення соціометричних показників у системі оцінки психологічного клімату команди. Такі дослідження були проведено науковцями на прикладі волейболу (Олійник, & Дорошенко, 2018).

J. Duke (2014) у своїй книзі «3-D Coach: Capturing the Heart Behind the Jersey» наголошує на важливості взаємовідносин тренера зі спортсменами, взаємовідносин між гравцями у команді. R. Martens (2012) у своєму навчальному посібнику «*Successful coaching*» виокремлює значущість таких розділів у тренерській діяльності, як формування командної філософії, стиль керування тренера, робота з молодими гравцями, профілактика шкідливих звичок у гравців тощо.

У науковій праці Чжан (2024) зазначається, що через недосконалість системи підготовки найближчого резерву (17-20 років), саме в цей період часу

втрачається велика кількість талановитих спортсменів. Після завершення дитячо-юнацьких спортивних шкіл молоді гравці не можуть одразу ж пристосуватись до високошвидкісного ритму професійного баскетболу.

Тому актуальним є проведення дослідження щодо визначення самооцінки інтегральної підготовленості та психологічного стану молодих баскетболістів для розробки структури та змісту інтегральної підготовки молодих баскетболістів, побудованих на основі індивідуального, особистісно-діяльнісного, диференційованого та синергетичного підходів, для подальшої системної роботи з цими спортсменами щодо покращення їх функціональної та психологічної адаптації у новій команді більш вищого рівня, ніж попередня дитячо-юнацька.

**Мета роботи** – виявити сильні та слабкі сторони інтегральної підготовленості та психологічного стану молодих гравців 16-20 років у командах суперліги з баскетболу на етапі підготовки до вищих досягнень на основі анкетування.

**Матеріал і методи дослідження.** Проаналізовано анкети 29 баскетболістів 16-20 років, які виступають за команди суперліги України з баскетболу сезонів 2024/2025 рр. та 2025/2026 рр. Нами було модернізовано анкету О. Мітової (2004), вона містила 30 питань та від 4 до 8 варіантів відповідей. Анкета була розроблена на платформі Google forms «Анкета щодо самооцінки сильних та слабких сторін підготовленості та психологічного стану молодих гравців 16-20 років у командах суперліги <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScPbQ1bIrEVE4hF7gsqivtLG-Be3Na1MWjwYwtXyr6XtGGddw/viewform>

Методами дослідження були: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури (вивчали джерела відповідно до проблеми дослідження); аналіз документальних матеріалів (проводили аналіз складів команд); метод анкетування (дозволив вивчити сильні та слабкі сторони підготовленості та психологічного стану у баскетболістів); методи математичної статистики (спрямовані на підрахунок відсотку спортсменів, які обрали ті або інші відповіді із запропонованих).

**Результати дослідження.** Аналіз складів команд суперліги Чемпіонату України з баскетболу сезону 2024-2025 рр. дозволив встановити співвідношення молодих і досвідчених гравців. За команди грають 71 (73,64 %) досвідчених віком 21 та понад років і 29 (26,36 %) – молодих гравців 16-20 років. Серед них за віком гравці розподілилися таким чином: 5 – 16-ти річні, 4 – 17-ти річні, 5 – 18-ти річні, 9 – 19-ти річні та 6 – 20-ти річні (рис. 1.).

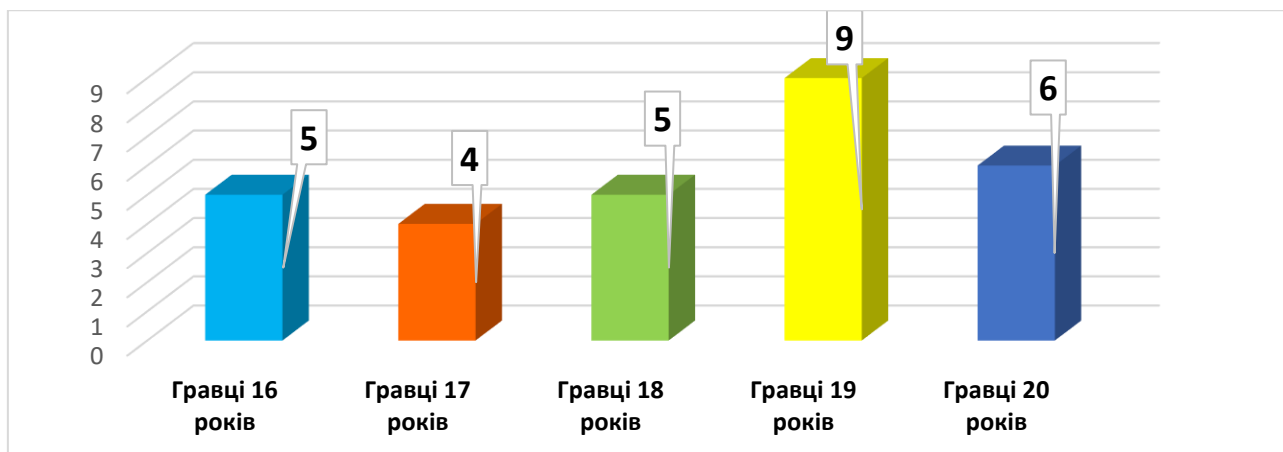


Рис. 1. Кількість гравців 16-20 років у командах суперліги Чемпіонату України з баскетболу (на початку сезону 2024-2025 рр.) залежно від віку

Продовж 2 сезонів суперліги з баскетболу 2024/2025 та 2025/2026 рр. за команди виступало 29 гравців 16-20 років, які входили до складу таких команд: БК «Дніпро» – 6 (20,68 %), БК «Рівне» – 3 (10,34 %); БК «Київ-Баскет» – 5 (17,20 %); БК «Запоріжжя» – 5 (17,20 %), БК «Черкаські Мавпи» – 3 (10,34 %), БК «Харківські соколи» – 2 (6,88 %), МБК «Ніко-Баскет» – 2 (6,88 %), БК «Старий Луцьк» – 3 (10,34 %); БК «Прикарпаття» – 0.

Метою багаторічної підготовки в дитячо-юнацькому баскетболі у кожній ДЮСШ або спортивному клубі є підготовка кандидатів і членів збірних команд країни за різними віковими категоріями для представлення України на міжнародних змаганнях. Аналіз відповідей баскетболістів на питання «Ви є членом юніорської, молодіжної або національної збірної?» свідчить про те, що серед опитуваних 7 (24,13 %) гравців ніколи не були членами кадетських, юніорських або молодіжних збірних команд країни, 4 (13,79 %) – були членами збірної країни U-18; 3 (10,34 %) гравця є та були членами молодіжної команди U-20, 5 (17,24 %) – є або були членами збірних країни U-18 і U-20, 1 (3,44 %) гравець (Даніїл Сипало БК «Дніпро» – був членом юніорської збірної та є членом молодіжної та національної збірної команди України), 9 (31,09 %) – були членами збірної команди U-14 та U-16, але потім не потрапляли до збірної більш дорослої категорії.

За даними вчених саме три роки поспіль в одній команді або хоча б в одній лізі є достатніми для багатьох гравців, щоб адаптуватися до тренувальних і змагальних навантажень у топових баскетбольних лігах країн. Нами також було проаналізовано стаж виступу гравців 16-20 років за команду суперліги. Можна відзначити, що 19 (65,51 %) гравців виступають за команду суперліги лише перший сезон, 7 (24,13 %) – другий сезон та 3 (10,34 %) – третій рік у команді, понад 3 роки з опитуваних гравців ніхто не виступав.

Переважна більшість фахівців, які вивчали змагальну діяльність баскетболістів (Сушко, & Дорошенко, 2019; Безмилов, 2023; Чжан, 2024; Zhihong, Bezmylov, & Shynkaryk, 2022) стверджують, що ефективність змагальної діяльності гравців тісно взаємопов'язана з кількістю хвилин ігрового часу. У нашому дослідженні виявлено, що на питання «На скільки багато часу Ви проводили на майданчику (в середньому в одній грі) у своєму першому сезоні виступів за команду суперліги?» було отримано такі відповіді: лише 4 (13,79 %) гравців – від 20 до 30 хвилин; 2 (6,88 %) – від 10 до 20 хвилин; 7 (24,13 %) гравців відповіли, що проводили на майданчику від 5 до 10 хвилин ігрового часу; 3 (10,34 %) гравців – від 3 до 5 хвилин; 4 (13,79 %) – від 0,10 с до 2 хвилин; 5 (17,24 %) баскетболістів – потрапляло до складу команду на гру, але майже зовсім не виходив на майданчик та 4 (13,79 %) гравця – часто не потрапляли навіть до дванадцятки гравців на матч.

Нами також було визначено ігрове амплуа у баскетболістів 16-20 років, які входять до складу команд топової ліги України. З 29 баскетболістів, які перейшли до команд суперліги по 8 гравців (27,58 %) – захисники атакуювального плану та легкі форварди; 7 (24,13 %) захисники – розігрувачі; 4 (13,79 %) – важкі форварди та лише 2 (6,9 %) гравця центрового амплуа.

У процесі переходу з дитячо-юнацького спорту до спорту вищих досягнень, або з першої стадії «становлення та розвитку можливостей спортсменів» багаторічної підготовки на другу «максимальної реалізації спортивної майстерності» виникають такі випадки, коли тренер команди суперліги змінює ігрове амплуа молодому гравцеві, що може як позитивно, так і негативно відбитися на ефективності техніко-тактичної діяльності, і загалом на подальшій кар'єрі гравця. На питання «Чи змінилося Ваше ігрове амплуа, коли Ви перейшли до команди суперліги у порівнянні з юнацькою командою?» переважна більшість респондентів 15 (51,72 %) відповіли, що ні не змінилося, 10 (34,48 %) гравців – так, змінилося, але це не вплинуло на ефективність моєї гри, 4 (13,79 %) гравця відповіло – так, змінилося амплуа і це негативно вплинуло на ефективність моєї гри (рис. 2.).

Нами також було задане питання щодо самооцінки гравцями їх стабільності або нестабільності виступів за команду суперліги: «Чи бувало у Вас відчуття нестабільності виступів продовж сезону, хоча здавалося, що Ви вже нормально адаптувалися до спорту вищих досягнень?». Виявлено, що 14 (48,27 %) гравців погодилися – «Так, вони ніколи не могли спрогнозувати свій виступ»; 13 (44,8 %) гравців відповіли «Так, я не розумів, що відбувається, але не міг виступати стабільно у кожному матчі»; 2 (6,89 %) гравців відповіли «Ні, я завжди стабільно добре грав протягом сезону».

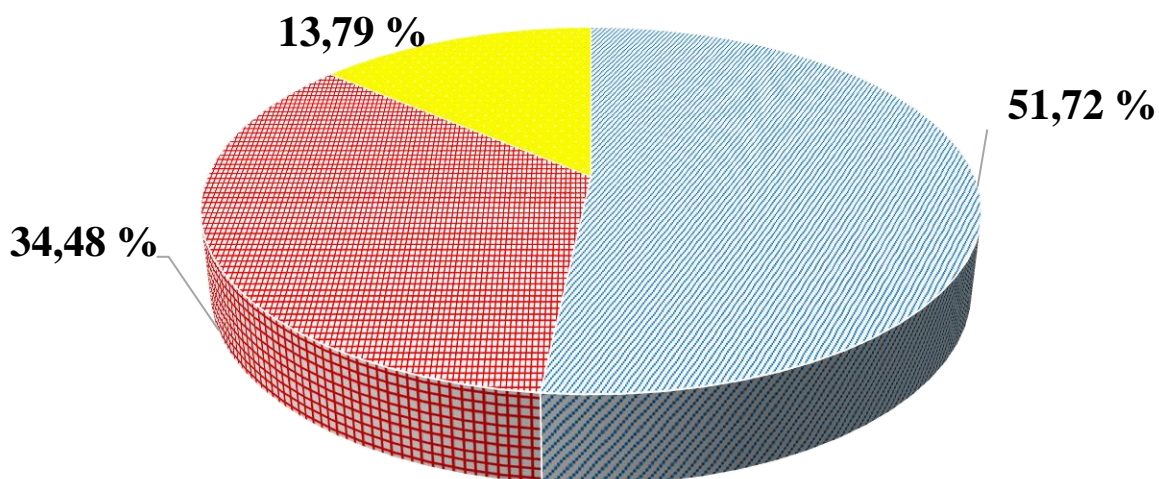


Рис. 2. Розподіл відповідей гравців команд суперліги щодо зміни ігрового амплуа при переході у команду суперліги у порівнянні з юнацькою командою

*Примітки:*

- ✘ Ні, не змінилося
- ▣ Так, змінилося, але це не вплинуло на ефективність моєї гри
- Так, змінилося і це суттєво негативно вплинуло на ефективність моєї гри

Переважна більшість тренерів і науковців (Вознюк, & Прудивус, 2025; Bezmylov, Shynkaruk, Griban, Semeniv, Yudenko, Lytvynenko, Otroshko, Kholchenkova, Kurtova, Kostenko, & Osmanova, 2022) пов'язує відставання молодих гравців у порівнянні з досвідченими саме з їх недостатнім атлетизмом або рівнем спеціальної фізичної підготовленості. Нам також було цікавим розуміння самими гравцями своїх слабких сторін у фізичній підготовленості. 9 (31,03 %) гравців відмітили, що їм не вистачало потужності під час проходження під кошик; 6 (20,68 %) гравців зазначили, що їм не вистачало загальної витривалості; 3 (10,34 %) – не вистачало швидкісної витривалості; 3 (10,34 %) – не вистачало потужності під час підбирання м'яча; 2 (6,89 %) – не вистачало стрибкової витривалості; 1 (3,44 %) гравець відповів, що у нього слабкий стрибок; 1 (3,44 %) гравцеві не вистачало багато чого; 1 (3,44 %) гравець майже не відчував недоліків у фізичній підготовленості, 1 (3,44 %) – погана швидкість реакції, 1 (3,44 %) – відзначив, що був завжди готовий на 100 відсотків, 1 гравець (3,44 %) – вказав, що недостатній рівень фізичної підготовленості є причиною його поганого кидка.

Швидкість прийняття рішень – є найважливішою складовою висококваліфікованого спортсмена, що спеціалізується в командних спортивних іграх, й особливо, у сучасному баскетболі, що характеризується швидким перемиканням від захисту до нападу та від нападу до захисту, контратакувальними діями, швидкими розіграшами позиційного нападу тощо. Провідні тренери Європи, які проводять семінари або забезпечують

ліцензування тренерів ФІБА наголошують на важливості швидкості прийняття рішення, без якої не може бути реалізована тактична підготовленість у спорті вищих досягнень. Існує думка, що швидке неправильне рішення краще, ніж повільне правильне (Мітова, & Нагорний, 2025). Також аналіз наукових праць, що присвячені інтерпретації техніко-тактичних показників кваліфікованих і висококваліфікованих баскетболістів свідчать про наявність великої кількості помилок, яких припускаються гравці саме з причини неправильних або уповільнених рішень під час швидкісних атак. Тому нами також було запропоновано респондентам відповісти на питання «Які недоліки у своїй тактичній підготовленості Ви помічали, коли розпочали виступати за команду суперліги?». Нами було отримано такі відповіді: 18 (62,06 %) гравців – не могли швидко прийняти рішення щодо ситуації на майданчику; 3 (10,34 %) гравців – робили багато помилок при передачах, 3 (10,34 %) – розгублювалися в грі проти особистого пресингу; 2 (6,89 %) – робили помилки при зміні гравця у захисті; 1 (3,44 %) гравець – припускався помилок при грі проти зонного пресингу; 1 гравець (3,44 %) – вважає, що великих проблем не було, але були помилки через нестачу досвіду; 1 гравець (3,44 %) – не помічав проблем.

Технічна підготовленість також є надважливою під час переходу до команд суперліги, адже під час матчу у молодого гравця значно зменшується кількість спроб для кидка та в цілому для прояву свого володіння м'ячем на майданчику та прояву своїх навичок у захисті. У зв'язку з більш щільним захистом скорочується час на підготовчу фазу кидка й більшість молодих гравців виконують так звані «непідготовлені» кидки, хиблять з-під кошика тощо. Відповіді гравців 16-20 років на питання «Чи відчували Ви недоліки в своїй технічній підготовленості, коли розпочали виступати за команду суперліги?» розподілилися таким чином: 7 (24,13 %) гравців – мало влучали із-за тричкової лінії; 5 (17,24 %) – не встигали переміщуватися у захисті; 4 (13,44 %) гравців – часто втрачали м'яч під час ведення м'яча; 3 (10,34 %) – майже не забивали лівою або недомінуючою рукою (взагалі не кидали нею); 2 (6,89 %) – із-за повільної швидкості виконання підготовчої фази кидка часто натикалися на блок-шот з боку суперника; 2 (6,89 %) – погано реалізовували штрафні кидки; 2 (6,89 %) – не влучали з середньої дистанції; 3 (10,34 %) – нестабільно робили «box-out» (не ставили спину при підбиранні м'яча у захисті); 1 (3,44 %) – мало робив блок-шотів.

Психологічний чинник є одним з проблемних у спортсменів, які адаптуються до нового тренера та нового складу команди, особливо, коли гравці переходять на більш високий етап.

На питання «Які недоліки у своїй психологічній підготовленості Ви помічали на тренуваннях команди суперліги?» 12 (41,38 %) молодих спортсменів

відповіли, що відчували невпевненість у своїх силах, 6 (20,68 %) гравців відчували переживання після неправильно зроблених дій, не могли зібратися після помилок; 2 (6,89 %) – постійний тиск з боку тренера призводив до сильного нервування, що відбивалося на невпевнених діях та призводило до помилок; 2 (6,89 %) – постійний тиск з боку досвідчених гравців призводив до невпевненості на майданчику; 1 (3,44 %) – на тренуванні почував себе впевнено; 1 (3,44 %) – відчував велику відповідальність за неправильні дії; 1 (3,44 %) – відзначив, що все було добре; 1 (3,44 %) – не завжди наважувався брати на себе ініціативу; 1 (3,44 %) – з психологічного аспекту проблем не було, я спокійно справляюсь з тиском; 1 (3,44 %) – не помічали проблем; 1 (3,44 %) – не відчували ніяких проблем.

Зазвичай психологічний стан перед іграми суперліги у молодих гравців був таким: 11 (37,93 %) респондентів відповіли, що вони постійно думають про те, як будуть діяти на майданчику; 5 (17,24 %) – не впевнені в тому, що їх випустять на майданчик; 5 (17,24 %) – відчували «мандраж», тривожний стан; 2 (6,89 %) – дуже сильне збудження, активність, емоційність; 1 (3,44 %) – всі варіанти хвилювання; 1 (3,44 %) – невпевненість у своїх силах; 1 (3,44 %) – заряджений стан; 1 (3,44 %) – впевненість у своїй силі; 1 (3,44 %) – спокійний стан, думками зосереджений на грі; 1 (3,44 %) – відзначив, що не грав ще ні одного матчу.

На запитання «Який Ваш психологічний стан під час Вашого кожного виходу на майданчик за команду суперліги?» переважна більшість гравців 12 (41,37 %) відповіли, що це впевненість у своїх силах та націленість на атаку кошика; також 1 (3,44 %) гравець відзначив, що відчував довіру тренера до нього і намагався максимально допомогти команді своїми діями на майданчику і 1 (3,44 %) гравець відповів, що його бажання допомогти команді у нападі та особливо у захисті було більшим за побоювання зробити помилку та зашкодити команді. У той же час, 11 (37,93 %) гравців відчувають страх зробити помилку та зашкодити команді; по одному гравцеві (3,44 %) зазначили інші відповіді, такі як: розгубленість, невпевненість у своїх силах; бажання швидше позбавитися м'яча; побоювання більш досвідченого противника.

Невдалі дії на майданчику, негативно впливають на перебіг подій, знижують впевненість молодого гравця у подальших діях, визначають його вихід на майданчик у наступних матчах тощо. Нами було проаналізовано відповіді молодих баскетболістів на питання «Ваш психологічний стан після невдало зіграних Вами ігор?». Переважна більшість 15 спортсменів (55,17 %) займаються самокритикою, 8 (27,58 %) баскетболістів налаштовані більш оптимістично, вони відмітили таку відповідь «усе забув та думаю про майбутнє»; 2 (6,89 %) гравці – сильно переживають та замикаються у собі; 1 (3,44 %) довго не можуть забути про свої помилки і вони на них тиснуть при подальших виходах на

майданчик; 3 (10,32 %) гравці відповіли своїми варіантами відповідей: завжди переглядаю свої ігри та аналізую, які дії були правильні та де були помилки, намагаюсь пропрацювати помилки, щоб більше не допускати їх на тренуваннях і в іграх; проаналізував гру та на тренуваннях стараюсь виправити помилки щоб вони не повторились у майбутньому.

Часто у молодих спортсменів, які потрапили до команди суперліги змінюється соціометричний статус з лідера у дитячо-юнацькій команді до аутсайдера в команді суперліги. Постійне сидіння на лаві запасних, інколи непотрапляння до складу команди на матч суттєво відбивається на зниженні мотивації, навіюванні негативних думок про себе, заниженні самооцінки тощо. На питання «Ваш психологічний стан, коли Ви кілька ігор поспіль не виходите на майданчик?» було отримано такі результати. Переважна більшість 22 (75,86 %) гравців налаштовані оптимістично навіть після невдач – «Хочеться більше тренуватися, довести собі й іншим, що можу краще»; 1 (3,44 %) – «Хочеться покинути баскетбол і спорт взагалі»; 1 (3,44 %) – «Небажання далі тренуватися»; 1 (3,44 %) – «Такого не було, але якби було б, то фокусувався би на роботі над собою»; 1 (3,44 %) – «Звикаю до ролі запасного гравця і ставлюся до гри з меншою відповідальністю»; 3 (10,34 %) – «Такого не було, щоб я не виходив так довго на майданчик».

На питання «Як Ви боретеся з поганим психологічним станом?» було отримано такі відповіді. Переважна більшість 16 гравців (55,17 %) відповіли, що вони слухають музику; 7 (24,13 %) – тренуються додатково до або після тренувань; 4 (13,79 %) – відпочивають з друзями, дівчиною; 1 (3,44 %) – слухає, дивиться щось; 1 (3,44 %) – намагається розслабитися спочатку, відновитись і продовжує тренуватися.

Однією з перешкод є вплив уболівальників на ефективність гри або впевненість у своїх силах, особливо це стосується якості гри молодих недосвідчених гравців. Нами також було поставлене таке питання «Як впливають уболівальники команди суперників на Ваші дії?». Самооцінка гравцями впливу на них уболівальників була такою: 27 (93,10 %) гравців зазначили, що вони не звертають увагу на уболівальників, 1 (3,44 %) гравець надав таку свою відповідь «Хочеться зробити максимально корисні дії для того, щоб виграти та ті уболівальники, які кричали зрозуміли, що хоча вони так уболівали за свою команду все одно програли», 1 (3,44 %) гравець зазначив, що йому не хочеться погано виглядати перед уболівальниками.

Чинник домашнього та гостьового майданчику також має вплив на ефективність виступів багатьох спортсменів у командних спортивних іграх. На питання «Чи змінюється ваш психологічний і фізичний стан залежно від місця проведення ігор (вдома чи на виїзді)? Чому?» було отримано такі відповіді: 11

(37,93 %) відповіли: «На виїзді немає підтримки наших вболівальників і рідних, а мені це завжди допомагає»; 5 (17,24 %) – «Інші кошики, освітлення, розміри залу тощо, я не можу влучити в кошик так само, як вдома»; 3 (10,34 %) – «Я часто дуже стомлений із-за переїздів в інше місто»; 6 (20,68 %) – фізичний і психологічний стан не змінюється; 1 (3,44 %) гравець надав таку відповідь «Звісно вдома грати легше, адже звикаєш до домашнього паркету та кілець, ще й не потрібно витратити сили на переїзд до іншого міста, проте перед домашніми фанами складніше програти, тому ще це більш складніше приймається. На виїзді немає психологічного тиску та зазвичай за день до гри є тренування, на якому є час звикнути до іншого залу»; 1 (3,44 %) гравець відповів «Ні, мені комфортно грати як вдома, так і на виїзді»; 1 (3,44 %) гравець відповів, що він виконує ту ж саму рутину, як і кожен день, що дозволяє йому бути готовим до гри.

Взаємовідносини з тренером є одним з найважливіших чинників у становленні молодого баскетболіста. Нами було поставлено таке питання «Як Ви оцінюєте Ваші міжособистісні відносини з тренером у команді суперліги?». Молоді гравці відповіли таким чином: 20 (68,96 %) відповіли «Я відчуваю, що він довіряє мені та вірить, що незабаром я стану стабільним гравцем»; 3 (10,34 %) – «Відчуваю відсутність взаєморозуміння»; 3 (10,34 %) – «Відчуваю, що тренер на вірить у мої здібності»; 1 (3,44 %) гравець відзначив «Інколи маю відчуття, що тренер був не настільки ж зацікавлений у моєму розвитку у порівнянні з іншими гравцями»; 1 (3,44 %) гравець – «Я вважаю що тренер вірить у мене та молодих гравців, тому хоче їх розвивати та робити стабільними гравцями основного ростеру»; 1 (3,44 %) гравець написав «Дуже теплі відносини з тренером, я знаю що він в мене вірить і допомагає бути кращим».

Взаємовідносини з лідерами команди також визначають комфортну або проблемну психологічну адаптацію гравців до нового колективу команди та вимог спорту вищих досягнень. Нам було цікаво дізнатися рівень самооцінки молодими гравцями взаємовідносин у побуті, на тренуваннях та під час офіційних матчів.

На питання «Як Ви оцінюєте Ваші міжособистісні відносини з лідерами команди у побуті (позатренувальний процес)?» було отримано такі відповіді: 23 (79,31 %) гравців зазначили «Я все більше хочу з ними поспілкуватися після тренування, щоб перейняти їх досвід». 2 (6,88 %) гравці відповіли, що вони уникають спілкування з лідерами команди після тренувань, бо їм це не цікаво; 4 (13,76) гравці відповіли «Лідери постійно нагадують мені, що я «молодий» і мені треба почекати «свого часу».

На питання «Як Ви оцінюєте Ваші міжособистісні відносини з лідерами команди на тренуваннях?» 21 (72,41 %) гравець відповіли «Я постійно відчуваю

їх підтримку і довіру»; 6 (20,7 %) гравців – «На тренуванні я постійно працюю в парі з моїми однолітками, а лідери з лідерами»; 1 (3,44 %) гравець відзначив «Залежно від людини, я загалом відчуваю підтримку від них, хоч іноді це проявляється агресивно»; лише 1 (3,44 %) гравець зазначив, що лідерів дратує те, що він робить багато помилок під час тренування.

Офіційні матчі у баскетболі вимагають більшої відповідальності та спрямовані на досягнення результату у вигляді перемоги, тому і тренер, і лідер під час матчу надає перевагу більш досвідченим гравцям. Емоційна напруга та навіть ігрова агресія притаманна лідерам команди часто негативно відбивається на стані ігрової діяльності молодого гравця. Тому відповіді на питання «Як Ви оцінюєте Ваші міжособистісні відносини з лідерами команди під час гри?» були відмінними у порівнянні з взаємовідносинами у побуті та під час тренувань. Позитивним є те, що 22 (75,86 %) гравці відповіли «Я відчуваю їх підтримку і довіру, навіть коли у мене, щось не виходить, вони завжди мене підбадьорюють», у той же час, 7 (24,13 %) гравців відповіли «Лідери можуть не дати атакуючу передачу через недовіру, навіть коли я в більш вигідному положенні на майданчику відносно кошика».

Взаємовідносини з однолітками з команди – конкурентами за місце в основному складі в науковій літературі також визначає подальший стан перебування молодого гравця в тій чи іншій команді. Нами було досліджено рівень самооцінки молодими гравцями взаємовідносин зі своїми однолітками у побуті, на тренуваннях та під час офіційних матчів.

На питання «Як Ви оцінюєте Ваші міжособистісні відносини з вашими однолітками (конкурентами за місце в основному складі) у побуті?» 25 (86,20 %) гравців відповіли «У нас класні товариські відносини»; 1 (3,44 %) гравець зазначив «У нас постійна конкуренція за місце в складі команди, це заважає нормальним відносинам у побуті»; 1 (3,44 %) гравець відповів таким чином «Я розумію, що в будь-якому випадку потрібно працювати, щоб бути в основному складі, тому з іншими я добре контактую і в разі чого підтримую»; 2 (6,88 %) гравців – відповіли, що в їх командах немає однолітків.

На питання «Як Ви оцінюєте Ваші міжособистісні відносини з вашими однолітками (конкурентами за місце в основному складі) на тренуваннях?» було отримано такі відповіді: 15 (51,72 %) гравців зазначили «Ми постійно підтримуємо один одного і з розумінням ставимося до невдач»; 9 (31,03 %) гравців – «Я вважаю, що тільки жорстка конкуренція може призвести до прогресу молодого гравця»; 2 (6,88 %) гравців – «Я вважаю, що тільки лояльне відношення з розумінням може призвести до прогресу молодого гравця»; 1 (3,44 %) гравець – «Є дружня конкуренція, навіть якщо щось у спілкуванні на

тренуванні не так, то після неї обов'язково все добре»; 1 (3,44 %) гравець – немає однолітків у команді.

Питання «Як Ви оцінюєте Ваші міжособистісні відносини з вашими однолітками (конкурентами за місце в основному складі) під час гри?» дозволило нам виявити стан самооцінки взаємовідносин між молодими гравцями під час офіційних матчів. Отже, 18 (62,06 %) гравців надали таку відповідь «Ми підтримуємо один одного, навіть, якщо хтось припустився вирішальної помилки»; 5 (17,24 %) гравців – «Мені завжди хочеться бути кращим за інших однолітків, тому я розглядаю їх як конкурентів»; 6 (20,68 %) гравців – «Я завжди буду боротися за місце в складі команди і мені байдуже, хто буде цьому заважати».

На питання «Чи були організовані у Вашій команді спеціальні індивідуальні тренування для молодих гравців?» спортсмени 16-20 років відповіли таким чином: 19 (65,51 %) гравців – «Так, я постійно займаюсь додатково індивідуально з асистентом головного тренера»; 5 (17,24 %) гравців – «Ні, у нас не проводяться додаткові індивідуальні тренування»; 5 (17,24 %) – «Ні, у нас це не проводиться організовано з тренером, але я займаюсь додатково без тренера».

Формування сприятливого для розвитку молодих гравців мікроклімату в команді потребує проведення тренерським складом спеціально організованих заходів щодо підвищення мотивації та покращення адаптації молодих гравців при переході до команд більш високого рівня. На питання «Чи проводяться спеціальні заходи (зустрічі, збори команди) щодо підвищення мотивації або покращення психологічної адаптації молодих гравців при переході до команди суперліги?» нажаль було отримано відповіді, які підтверджують відсутність системи проведення такої роботи в командах суперліги. Отже, 18 (62,06 %) гравців відповіли, що в їх команді проводяться організовані походи в кафе або збори у когось вдома для налагодження мікроклімату команди; 6 (20,58 %) гравців відповіли «Ні, не проводиться додаткових заходів, тільки в процесі тренувальної або змагальної діяльності»; 4 (13,79 %) гравці – «Ні, в основному ми працюємо тільки над технікою, тактикою та фізичною підготовкою»; лише 1 (3,44 %) гравець відповів, що в його команді проводиться організований перегляд кінострічки або серіалу про спортивні команди, видатних спортсменів тощо з подальшим аналізом (рис. 3.).

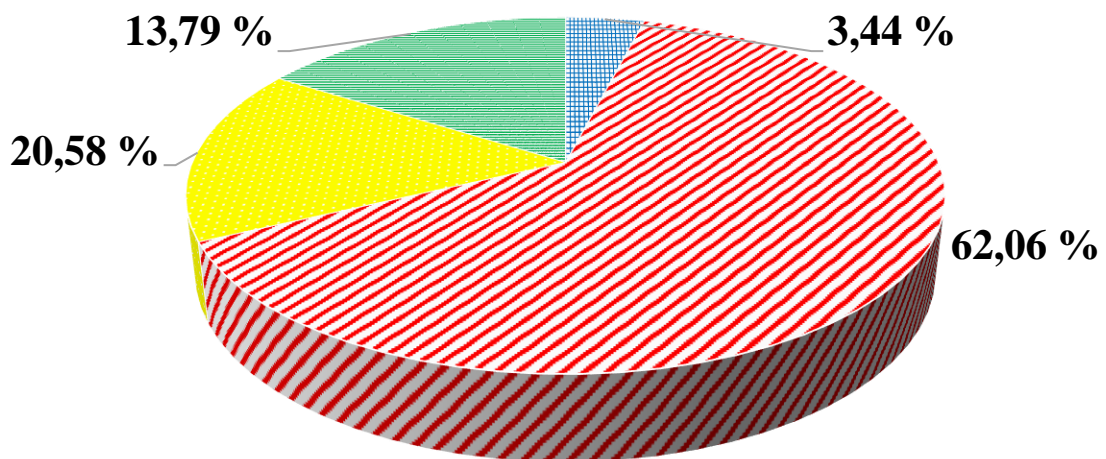


Рис. 3. Розподіл відповідей гравців команд суперліги щодо проведення спеціальних заходів (зустрічей, зборів команди) задля підвищення мотивації або покращення психологічної адаптації молодих гравців при переході до команди суперліги

*Примітки:*

- + *Організований перегляд кінострічки або серіалу про спортивні команди, видатних спортсменів з подальшим аналізом*
- *Організовані походи в кафе або збори у когось вдома для налагодження мікроклімату команди*
- *Ні, не проводиться додаткових заходів, тільки в процесі тренувальної або змагальної діяльності*
- = *Ні, в основному ми працюємо тільки над технікою, тактикою та фізичною підготовкою.*

Відповіді наших респондентів підтвердили той факт, що практика сьогодення у вітчизняних командах свідчить про постійний брак часу та надання пріоритету фізичній і техніко-тактичній підготовці, ніж психологічній і теоретичній, які також є значущими в загальному прояві інтегральної підготовленості молодих гравців, як під час окремого матчу, так і продовж всієї спортивної кар'єри, й особливо, під час переходу в іншу команду, подолання «психологічної ями» після невдач, конфліктів із тренером або партнерами з команди тощо.

**Дискусія.** Науковці зі спортивних ігор постійно в пошуку нових методик вдосконалення підготовленості молодих гравців під час їх переходу до команд більш топового рівня.

Чжан Ці, & М.М. Безмиловим (2024) визначено та систематизовано інформативні критерії та окремі показники, які впливають на відбір баскетболістів на етапі підготовки до вищих досягнень.

Sushko, R., Vysochina, N., Vorobiova, A., Doroshenko, E., Pastuhova, V., & Vysochin, F. (2019) за результатами психологічних досліджень сформовано алгоритм відбору, що включає техніко-тактичну оцінку та психологічні критерії, для підвищення ефективності відбору баскетболістів. Такий тип змішаного відбору дозволяє не лише вибрати перспективних кандидатів до національної

збірної, але й підвищити ефективність тренувального процесу, надаючи практичні рекомендації тренерам щодо кращих позицій гравця та психологічних підходів у тренувальному процесі.

На основі аналізу науково-методичної літератури (Мітова, & Боцуляк, 2024) виявлено та охарактеризовано 12 основних чинників, що впливають на зниження інтегральної підготовленості баскетболістів на етапі підготовки до вищих досягнень (спортивний, професійний, змагальний, функціональний, побутовий, освітній, приватного життя, поганих залежностей, командний, тренерський, психологічний, соціальний або соціометричний).

У наших попередніх дослідженнях (Мітова, & Боцуляк, 2025) було проаналізовано причини та наслідки невдалої або тривалої адаптації гравців 16-20 років до команд суперліги у баскетболі. До негативних наслідків відносяться: повне закінчення спортивної кар'єри; емоційне та професійне вигоряння; втрата впевненості у своїх силах; розчарування у спортивній сфері; депресія; самогубство. До позитивних наслідків передчасного припинення спортивної кар'єри відносяться: реалізація себе у спортивній сфері у якості тренера, вченого, спортивного лікаря, спортивного психолога; продовження виступів за команди аматорської або ветеранської ліги; перенесення набутих навичок у спорті в інші сфери діяльності. З результатів досліджень спортивних психологів можна дійти невтішного висновку, що «вигоряння» молодих спортсменів можна вважати як кінцевий результат тривалого стресу.

Саме інтегральна підготовленість, як синергія прояву усіх видів підготовленості баскетболіста в необхідний для змагальної ситуації момент – є тим показником готовності до участі у тренувальному та змагальному процесі в топових командах країн і світу. На відміну від попередників у цьому дослідженні нами було проведене анкетування з метою визначення сильних і слабих сторін молодих баскетболістів для визначення на цій основі пріоритетних напрямів наукового обґрунтування структури та змісту інтегральної підготовки.

**Висновки.** Проаналізовано самооцінку молодих гравців 16-20 років своєї змагальної діяльності в командах майстрів, їх психологічного стану після невдалих виступів на майданчику, після відсутності виходу на майданчик упродовж декількох матчів, рівень взаємовідносин з однолітками, лідерами команди та тренером в побуті, на тренуваннях та під час офіційних матчів, особливості зміни ігрового амплуа та вплив цієї зміни на ефективність змагальної діяльності, ігровий час, який проведено на майданчику, реакція на невдалий виступ тощо.

Виявлено спільні риси та суттєві відмінності у відповідях молодих гравців, які пов'язані з різними індивідуальними особливостями кожного гравця, їх стажем, соціометричним статусом у команді та іншими чинниками. Це

підтверджує значущість використання індивідуального, диференційованого, особистісно-діяльнісного та синергетичного підходів при науковому обґрунтуванні та розробці структури і змісту інтегральної підготовки.

На основі аналізу результатів анкетування виявлено ставлення молодих гравців 16-20 років у командах суперліги з баскетболу щодо своїх сильних і слабких сторін інтегральної підготовленості та психологічного стану, взаємозв'язку з партнерами з команди та тренером на етапі підготовки до вищих досягнень. Виявлено брак організації тренерами заходів щодо підвищення мотивації молодих гравців у позатренувальний час.

**Перспектива подальших досліджень** полягають у науковому обґрунтуванні та розробці структури і змісту та технології реалізації інтегральної підготовки молодих баскетболістів у команді суперліги на основі індивідуального, диференційованого, особистісно-діяльнісного та синергетичного підходів.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

#### ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Безмилов, М. М. (2023). *Теоретико-методичні основи підготовки найближчого резерву національних збірних команд в ігрових видах спорту (на матеріалі баскетболу)* (Автореферат дисертації доктора наук з фізичного виховання та спорту). Київ, Україна.

2. Балан, Б. А. (2024). Фізична підготовленість як фактор ефективності змагальної діяльності футболістів 17–18-річного віку в період переходу до професійних команд. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 11(184), 34–39. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).06](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).06)

3. Вознюк, Т., & Прудивус, Н. (2025). Адаптація змісту фізичної підготовки до завдань етапів річного тренувального циклу в баскетболі. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, 2, 69–80. <https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-2-5>

4. Костюкевич, В. (2025). Показники інтегральної оцінки техніко-тактичної діяльності висококваліфікованих хокеїстів на траві у загальнокомандному аспекті в головних змаганнях спортивного сезону. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, 2, 81–92. <https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-2-6>

5. Мітова, О. О. (2004). *Інтегральна підготовка молодих баскетболістів 17–19 років при переході у команди суперліги* (Дисертація). Україна.

6. Мітова, О. О. (2022). *Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх у процесі багаторічної підготовки* (Монографія). Дніпро, Україна.

7. Мітова, О., & Боцуляк, Д. (2024). Чинники, що впливають на зниження інтегральної підготовленості баскетболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 3, 162–170. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-3-162>

8. Мітова, О., & Боцуляк, Д. (2025). Причини та наслідки невдалої психологічної адаптації як складової інтегральної підготовленості гравців 16–20 років до команд суперліги у баскетболі на етапі підготовки до вищих досягнень. *Спортивні ігри*, 1(35), 40–48. <https://doi.org/10.15391/si.2025-1>

9. Мітова, О., & Нагорний, Д. (2025). Сучасний стан проблеми вдосконалення тактичної підготовки професійної команди з баскетболу протягом змагального періоду. *Спортивні ігри*, 3(37), 64–71. <https://doi.org/10.15391/si.2025-3.10>

10. Олійник, І., & Дорошенко, Е. (2018). Соціометричні показники в системі оцінки психологічного клімату волейбольної команди. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 3, 93–98.

11. Олійник, І. (2021). *Підвищення ефективності змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток шляхом оптимізації психологічного клімату команди* (Дисертація). Україна.

12. Платонов, В. М. (2021). *Сучасна система спортивного тренування* (Підручник). Київ, Україна: Перша друкарня.

13. Сушко, Р., & Дорошенко, Е. (2019). Технологія підготовки збірних команд у спортивних іграх з урахуванням чинників міграції. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 3, 68–77. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-3-068>

14. Чжан, Ці. (2024). *Критерії відбору та спортивної орієнтації баскетболістів на етапі підготовки до вищих досягнень* (Дисертація). Україна.

15. Чжан, Ці, & Безмилов, М. М. (2024). Пріоритетна значущість факторів для відбору баскетболістів різного амплуа на етапі підготовки до вищих досягнень. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Фізична культура і спорт*, 4(177), 190–196.

16. Bezmylov, M., Shynkaruk, O., Griban, G., Semeniv, B., Yudenko, O., Lytvynenko, A., Otroshko, O., Kholchenkova, N., Kurtova, H., Kostenko, M., & Osmanova, A. (2022). Peculiarities of physical fitness of 17–20-year-old basketball players considering their playing role. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(6), 1163–1172.

17. Goleman, D. (1996). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York, NY: Bloomsbury.

18. Duke, J. (2014). *3-D coach: Capturing the heart behind the jersey*. USA: Fellowship of Christian Athletes.

19. Martens, R. (2012). *Successful coaching* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

20. Sushko, R., Vysochina, N., Vorobiova, A., Doroshenko, E., Pastuhova, V., & Vysochin, F. (2019). Psychological selection in game sports: The basketball example. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(3), 1708–1714.

21. Zhigong, S., Bezmylov, M., & Shynkaruk, O. (2022). Individual characteristics of physical and mental development and their connection with regular physical exercise in basketball players. *Current Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03692-w>

## REFERENCES

1. Bezmylov, M. M. (2023). *Theoretical and methodological foundations of preparing the immediate reserve of national teams in game sports (based on basketball)* (Doctoral dissertation abstract). Kyiv, Ukraine.

2. Balan, B. A. (2024). Physical fitness as a factor of competitive performance efficiency of 17–18-year-old football players during the transition to professional teams. *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sport)*, 11(184), 34–39. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).06](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).06)

3. Vozniuk, T., & Prudyvus, N. (2025). Adaptation of physical training content to the objectives of the annual training cycle stages in basketball. *Current Issues of Physical Education and Methods of Sports Training*, 2, 69–80. <https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-2-5>

4. Kostiukevych, V. (2025). Indicators of integrated assessment of technical and tactical activity of highly qualified field hockey players in a team context during the main competitions of the sports season. *Current Issues of Physical Education and Methods of Sports Training*, 2, 81–92. <https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-2-6>

5. Mitova, O. O. (2004). *Integrated training of young basketball players aged 17–19 during transition to Super League teams* (Doctoral dissertation). Ukraine.

6. Mitova, O. O. (2022). *Theoretical and methodological foundations of control in team sports games in the process of long-term training* (Monograph). Dnipro, Ukraine.

7. Mitova, O., & Botsuliak, D. (2024). Factors influencing the decrease in integrated preparedness of basketball players at the stage of preparation for elite performance. *Sports Bulletin of Prydniprovya*, 3, 162–170. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-3-162>

8. Mitova, O., & Botsuliak, D. (2025). Causes and consequences of unsuccessful psychological adaptation as a component of integrated preparedness of 16–20-year-old players to Super League teams in basketball. *Sports Games*, 1(35), 40–48. <https://doi.org/10.15391/si.2025-1>
9. Mitova, O., & Nahorny, D. (2025). Current state of the problem of improving tactical training of a professional basketball team during the competitive period. *Sports Games*, 3(37), 64–71. <https://doi.org/10.15391/si.2025-3.10>
10. Oliinyk, I., & Doroshenko, E. (2018). Sociometric indicators in the system of assessing the psychological climate of a volleyball team. *Sports Bulletin of Prydniprovia*, 3, 93–98.
11. Oliinyk, I. (2021). *Improving the effectiveness of competitive activity of qualified female volleyball players through optimization of the team psychological climate* (Doctoral dissertation). Ukraine.
12. Platonov, V. M. (2021). *Modern system of sports training* (Textbook). Kyiv: Persha Drukarnia.
13. Sushko, R., & Doroshenko, E. (2019). Technology of preparing national teams in sports games considering migration factors. *Sports Bulletin of Prydniprovia*, 3, 68–77. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-3-068>
14. Zhang, Qi. (2024). *Selection criteria and sports orientation of basketball players at the stage of preparation for elite performance* (Doctoral dissertation). Ukraine.
15. Zhang, Qi, & Bezmylov, M. M. (2024). Priority significance of factors for selecting basketball players of different playing positions at the stage of preparation for elite performance. *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Physical Culture and Sport*, 4(177), 190–196.
16. Bezmylov, M., Shynkaruk, O., Grihan, G., Semeniv, B., Yudenko, O., Lytvynenko, A., Otroshko, O., Kholchenkova, N., Kurtova, H., Kostenko, M., & Osmanova, A. (2022). Peculiarities of physical fitness of 17–20-year-old basketball players considering their playing role. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(6), 1163–1172.
17. Goleman, D. (1996). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York, NY: Bloomsbury.
18. Duke, J. (2014). *3-D coach: Capturing the heart behind the jersey*. USA: Fellowship of Christian Athletes.
19. Martens, R. (2012). *Successful coaching* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
20. Sushko, R., Vysochina, N., Vorobiova, A., Doroshenko, E., Pastuhova, V., & Vysochin, F. (2019). Psychological selection in game sports: The basketball example. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(3), 1708–1714.

21. Zhigong, S., Bezmylov, M., & Shynkaruk, O. (2022). Individual characteristics of physical and mental development and their connection with regular physical exercise in basketball players. *Current Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03692-w>

*Статтю надіслано до редколегії 25.10.2025 р.*

*Статтю рекомендовано до друку 17.12.2025 р.*