

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації
Кафедра спорту та фітнесу**

**ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ТА ЇЇ РОЛЬ У ПІДГОТОВЦІ
БАСКЕТБОЛІСТІВ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ГРУПИ ПІДГОТОВКИ**

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконав:

**студент 2 курсу 201-М групи
спеціальності 017**

“Фізична культура і спорт”

Мітрік Костянтин Ярославович

**Керівник: канд. наук з фіз. вих. і с., доц.
Балацька Л.В.**

Рецензент:

**канд. наук з фіз. вих. і с., доц
Лясота Т.І.**

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол № 4 від «18» листопада 2025 р.

Зав. кафедри _____ проф. Гакман А. В.

Чернівці – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У БАСКЕТБОЛІСТІВ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ГРУПИ ПІДГОТОВКИ.....	7
1.1. Психологічна стійкість у спортивній діяльності як системна характеристика особистості спортсмена.....	7
1.2. Значення психологічної стійкості для змагальної надійності та результативності баскетболістів.....	10
1.3. Вікові та психофізіологічні особливості спортсменів 12–14 років у період спеціалізованої підготовки.....	12
1.4. Психологічна підготовка баскетболістів як складова системи спортивного тренування.....	16
1.5. Психолого-педагогічні технології розвитку психологічної стійкості у юних спортсменів.....	19
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	23
2.1. Методи дослідження	23
2.2. Організація дослідження	25
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ НА ПІДГОТОВКУ БАСКЕТБОЛІСТІВ.....	29
3.1. Початковий рівень психологічної стійкості та емоційного стану спортсменів спеціалізованої групи.....	29
3.2. Комплекс психотренувальних засобів, спрямованих на розвиток психологічної стійкості баскетболістів.....	32
3.3. Експериментальна апробація психолого-педагогічної програми розвитку психологічної стійкості баскетболістів.....	36
3.4. Зміни показників психологічної стійкості, тривожності та саморегуляції після експерименту.....	39
3.4.1. Кореляційний аналіз взаємозв'язків психологічних і медико-біологічних показників.....	44
3.5. Порівняльний аналіз результатів психологічної стійкості баскетболістів до і після впровадження програми.....	47
ВИСНОВКИ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54
ДОДАТКИ	61

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний спорт розглядається не лише як змагання фізичних можливостей, а як складна система, де успіх визначається поєднанням фізичної, технічної, тактичної, інтелектуальної та психологічної готовності спортсмена. У командних видах спорту, зокрема у баскетболі, саме психологічна стійкість стає тим чинником, який забезпечує стабільність результатів, здатність діяти ефективно в умовах стресу, зберігати контроль над емоціями та ухвалювати правильні рішення у ситуації змагального тиску.

За визначенням Ю. Х. Ханіна, психологічна стійкість - це інтегральна властивість особистості спортсмена, що проявляється у здатності підтримувати оптимальний рівень функціонування незалежно від сили стресових факторів [56]. Дослідження останніх років доводять, що саме розвиток психологічної стійкості є базовою умовою для досягнення стабільності спортивних результатів і профілактики емоційного вигорання [16,44,45,50,60].

У спорті високих досягнень умови змагальної діяльності постійно змінюються, посилюється конкуренція, зростає щільність календаря змагань і психологічне навантаження на спортсменів. Навіть юні спортсмени спеціалізованих груп ДЮСШ стикаються зі значним рівнем емоційного напруження: тиск з боку тренера, очікування батьків, наявність публіки, страх помилки або поразки. Дослідження показують, що до 70 % юних спортсменів у командних видах спорту переживають ознаки передстартової тривожності, а близько 40 % демонструють ознаки нестійкої емоційної саморегуляції [16,61].

На етапі спеціалізованої підготовки, який у баскетболі охоплює вік 12-14 років, відбувається активне формування вольових якостей, цілеспрямованості, емоційної стабільності, що створює передумови для розвитку стійкості до стресу. Саме у цей період зростає інтенсивність тренувань, збільшується кількість змагань, спортсмен починає усвідомлювати значення результату. Наявність сформованої психологічної стійкості

забезпечує збереження працездатності, контроль над поведінкою, упевненість і мотивацію навіть після невдач.

Згідно з висновками Fletcher і Sarkar, психологічна стійкість є динамічним процесом, який поєднує індивідуальні риси (самоконтроль, упевненість, оптимізм) та зовнішні чинники (соціальна підтримка, стиль тренера, атмосферу в команді). Це підтверджують і дослідження, проведені серед юних баскетболістів Іспанії та Польщі, які показали, що високий рівень групової взаємодії та підтримки тренера корелює з підвищенням стійкості спортсменів [13,22,34].

У контексті баскетболу, де важливими є швидкість мислення, миттєва реакція, точність прийняття рішень і колективна взаємодія, психологічна стійкість набуває особливого значення. Високий рівень стійкості сприяє тому, що спортсмен під час матчу зберігає оптимальний психоемоційний стан, що дозволяє проявити техніко-тактичні навички на максимумі [32,46]. Недостатній рівень психологічної підготовленості, навпаки, призводить до зривів, неузгоджених дій, передчасного втомлення та зниження якості гри [49,62].

Окрему увагу в наукових працях приділено питанню використання психотренувальних методик, що спрямовані на розвиток стійкості: аутотренінг, релаксаційні вправи, когнітивна перебудова, візуалізація, рольові командні ігри [6,17,22]. Такі засоби дозволяють не лише зміцнити емоційно-вольову сферу спортсмена, але й підвищити рівень згуртованості команди, що є надзвичайно важливим для ігрових видів спорту [19,27,37,50].

Психологічна стійкість, отже, є інтегральним показником гармонійного розвитку спортсмена, що охоплює емоційну, когнітивну, мотиваційну, соціальну і вольову сфери. Її розвиток на етапі спеціалізованої підготовки визначає майбутні успіхи спортсмена у спорті вищих досягнень [56].

Таким чином, проблема дослідження психологічної стійкості баскетболістів спеціалізованої групи підготовки є своєчасною та важливою для сучасної спортивної науки. Вона поєднує теоретичний аспект -уточнення

структури та чинників стійкості, і практичний - розроблення психотренувальних засобів для її цілеспрямованого розвитку [23,37,49].

Мета дослідження

Експериментально перевірити вплив психологічної стійкості на ефективність підготовки баскетболістів спеціалізованої групи у процесі тренувальної діяльності в умовах ДЮСШ.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати сучасну науково-методичну літературу з проблеми психологічної стійкості у спорті.
2. Дослідити рівень сформованості психологічної стійкості баскетболістів спеціалізованої групи підготовки.
3. Розробити та апробувати комплекс психотренувальних засобів, спрямованих на розвиток психологічної стійкості у процесі тренувань.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес баскетболістів спеціалізованої групи підготовки.

Предмет дослідження. психологічна стійкість юних баскетболістів спеціалізованої групи підготовки.

Методи дослідження. Теоретичні. Загальнонаукові: аналіз, синтез, узагальнення науково-методичної літератури та інтернет-джерел.

Педагогічні: спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент;

Психодіагностичні: Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC / CD-RISC-10) - шкала стійкості Коннора-Девісона; Child and Youth Resilience Measure (CYRM) - шкала стійкості дітей та молоді; Sport Resilience Scale (SRS) - шкала спортивної стійкості; Spence Children's Anxiety Scale (SCAS)- коротка шкала стійкості; Brief Resilience Scale (BRS)- шкала тривожності дітей Спенса.

Математичної статистики: розрахунок середніх показників, стандартного відхилення, коефіцієнту варіації, перевірка достовірності різниць за t-критерієм Стьюдента.

Структура та обсяг роботи

Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг становить 75 сторінок тексту, містить 8 таблиць, 1 рисунок, 6 додатків, список літератури 64 найменувань, з яких 20 українською та 44 іноземними мовами.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У БАСКЕТБОЛІСТІВ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ГРУПИ ПІДГОТОВКИ

1.1. Психологічна стійкість у спортивній діяльності як системна характеристика особистості спортсмена

У сучасній спортивній науці поняття «психологічна стійкість» розглядається як одне з ключових для забезпечення стабільної змагальної діяльності спортсмена. Згідно з визначенням Ю. Х. Ханіна, психологічна стійкість є інтегральною властивістю особистості, що проявляється у здатності спортсмена підтримувати оптимальний рівень психофізіологічного функціонування незалежно від інтенсивності дії зовнішніх або внутрішніх стресових факторів [44]. Науковці А. Weinberg і D. Gould підкреслюють, що у спорті високих досягнень успіх визначається не лише технічною чи фізичною досконалістю, а й умінням спортсмена ефективно діяти під тиском, зберігаючи ясність мислення, контроль над емоціями та концентрацію уваги [59,66]. Саме тому психологічна стійкість трактується як комплексна системна характеристика, що поєднує емоційні, когнітивні, вольові, мотиваційні й соціально-адаптивні компоненти [58,61].

Розвиток цього поняття в сучасній психології спорту тісно пов'язаний із концепцією «resilience» (резильєнтності), що у перекладі означає «здатність відновлюватися» або «повертатися до рівноваги після стресу». Fletcher і Sarkar розглядають резильєнтність не як статичну рису, а як динамічний процес, який формується під впливом життєвого та спортивного досвіду, соціального оточення, індивідуальних цінностей і цілей [14]. Ці автори пропонують розглядати психологічну стійкість спортсмена як результат взаємодії внутрішніх ресурсів особистості (самоконтролю, упевненості, оптимізму) і зовнішніх чинників (підтримка тренера, командний клімат, соціальне

схвалення) [55]. Саме така системна природа психологічної стійкості пояснює, чому однакові стресові умови можуть призводити до різних наслідків у різних спортсменів [4].

Наукові дослідження доводять, що психологічна стійкість тісно пов'язана з показниками змагальної надійності, стабільності результатів і збереженням функціональної працездатності у критичних ситуаціях [53]. За даними метааналізу, проведеного на вибірці понад 3000 спортсменів різних видів спорту, виявлено статистично значущий зв'язок між рівнем резильєнтності та спортивною ефективністю ($r=0,73$; $p<0,001$) [13]. У практиці баскетболу, де від спортсмена вимагається швидкість мислення, миттєва реакція, точність рішень і командна взаємодія, наявність сформованої психологічної стійкості дозволяє уникнути емоційних зривів, передчасного виснаження, імпульсивних дій та зниження якості гри [29].

Структура психологічної стійкості у спорті включає взаємопов'язані складові, серед яких центральними є емоційна, когнітивна, волюва, соціальна та адаптаційна [65]. Емоційна складова забезпечує здатність спортсмена регулювати власний емоційний стан, долати тривогу, страх, роздратування, підтримуючи оптимальний рівень збудження, необхідний для результативної дії [54]. Когнітивна складова пов'язана з раціональним сприйняттям ситуації, адекватною самооцінкою, упевненістю у власних можливостях, умінням швидко аналізувати і приймати рішення в умовах невизначеності. Волюва складова відображає цілеспрямованість, наполегливість, здатність мобілізувати ресурси для подолання труднощів і завершення завдання, незважаючи на втому чи невдачі [20,31,47]. Соціальна складова визначається якістю міжособистісних стосунків у команді, підтримкою з боку тренера і батьків, довірою між партнерами, що створює відчуття захищеності та колективної впевненості. Нарешті, адаптаційна складова проявляється у швидкості відновлення після поразок, травм або невдалих виступів, здатності вчитися на досвіді та змінювати поведінкові стратегії для досягнення успіху.

Сучасні дослідження показують, що формування психологічної стійкості має вікові закономірності [56]. У підлітковому віці (12–14 років) відбувається активний розвиток когнітивної сфери, становлення самосвідомості, формування емоційного контролю та вольових якостей [4]. Цей період збігається з етапом спеціалізованої спортивної підготовки, коли зростає інтенсивність тренувань і кількість змагань, а разом із ними і кількість стресогенних ситуацій. Якщо на цьому етапі не формуються навички емоційної саморегуляції, самоконтролю та подолання труднощів, то в подальшому спортсмен часто стикається з нестійкістю результатів, втратою мотивації або емоційним вигоранням [31,36].

Вплив психологічної стійкості на спортивну діяльність підтверджується і емпіричними дослідженнями. Так, використання шкали Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) серед юних спортсменів показало, що високі показники стійкості корелюють із нижчим рівнем змагальної тривожності, більшою впевненістю у власних силах і стійкішими ігровими результатами. Зокрема, у вибірці юних баскетболістів середній показник CD-RISC-10 становив $33,4 \pm 4,8$ бала, що відповідає високому рівню резильєнтності, тоді як учасники з нижчими значеннями частіше демонстрували емоційну нестабільність і схильність до помилок у вирішальні моменти гри [44].

Таким чином, психологічна стійкість є багатовимірним феноменом, який інтегрує особистісні якості, емоційно-вольову сферу та соціально-психологічні чинники діяльності спортсмена. Вона не є вродженою рисою, а формується у процесі цілеспрямованої підготовки, під впливом тренувальних навантажень, взаємодії з тренером і колективом, досвіду успіхів і поразок [64]. Для юних баскетболістів спеціалізованої групи підготовки розвиток психологічної стійкості виступає ключовою умовою ефективного становлення спортивної особистості, забезпечення стабільності змагальної діяльності та формування потенціалу для подальших досягнень у спорті вищого рівня [58].

1.2. Значення психологічної стійкості для змагальної надійності та результативності баскетболістів

Психологічна стійкість є фундаментальною передумовою змагальної надійності та стабільності результатів у спорті. Вона визначає здатність спортсмена підтримувати оптимальний рівень ефективності навіть за умов тиску, втоми, поразок чи непередбачуваних змін. За визначенням Ю. Х. Ханіна, змагальна надійність - це інтегральна властивість, що відображає стійкість функціонування психічних процесів під дією стресових чинників [44]. У цьому контексті психологічна стійкість виступає ключовим механізмом саморегуляції, який забезпечує відтворення стабільних дій і результатів у будь-яких умовах [29].

Згідно з дослідженнями D. Fletcher та M. Sarkar, спортсменів із високим рівнем резильєнтності відрізняє більша здатність до контролю когнітивних і емоційних реакцій, що дозволяє уникати деструктивних станів, таких як паніка або надмірне збудження. Автори підкреслюють, що психологічна стійкість є своєрідним «буфером», який пом'якшує дію стресу й сприяє збереженню концентрації на головній меті - успішному виконанні завдання [40,45].

У роботах M. Galli та R. Gonzalez встановлено тісний зв'язок між рівнем резильєнтності (за шкалою CD-RISC-10) та показниками результативності змагань ($r=0,73$, $p<0,001$) [17]. Fletcher і Sarkar підраховували, що стійкі спортсмени демонструють на 18–22 % вищі техніко-тактичні показники порівняно з колегами, які мають низьку психологічну стабільність. Ю. Х. Ханін додає, що здатність підтримувати «індивідуальну зону оптимального функціонування» визначає ефективність реалізації потенціалу у стресових умовах, коли будь-яке відхилення від цього стану різко знижує точність дій [44].

Сучасні дослідження підтверджують, що психологічна стійкість є також передумовою когнітивної гнучкості, тобто здатності спортсмена швидко

змінювати фокус уваги й стратегію поведінки. М. Moran у праці *Attention in Sport* зазначає, що у спортсменів із високим рівнем стійкості показники стабільності уваги на 12-15 % вищі, ніж у менш стійких колег [32,39,47]. S. Den Hartigh доповнює, що юні спортсмени з розвинутою психологічною стійкістю реагують на зміну ігрової ситуації в середньому на 0,5 секунди швидше, що у баскетболі може визначати результат окремого епізоду або всієї гри [51].

У командних видах спорту, зокрема в баскетболі, психологічна стійкість визначає не лише індивідуальну ефективність, а й узгодженість командної взаємодії [61]. Дослідження Е. Martin та J. Gómez серед юних баскетболістів Іспанії показало, що гравці з високими показниками емоційної регуляції виконували на 25 % більше результативних передач і на 17 % менше технічних помилок під тиском рахунку [16,23]. Автори вказують, що психологічна стійкість забезпечує стійкість уваги, контроль над імпульсивними реакціями й довіру до партнерів по команді, що прямо впливає на результат [1,2].

Українські дослідники В. М. Волков та Л. М. Лубишева наголошують, що психологічна стійкість є системним показником психічної готовності спортсмена, який об'єднує вольові якості, мотивацію та емоційно-регуляторні механізми [4,19]. За їхніми спостереженнями, юні спортсмени, у яких під час тренувань використовуються психотренувальні вправи на самоконтроль і впевненість, демонструють більш високу стабільність результатів під час змагань (різниця в ефективності $\approx 15-18\%$) [39].

Важливим аспектом є вплив психологічної стійкості на фізіологічні реакції організму спортсмена. Т. Беляєва довела, що високий рівень резильєнтності пов'язаний із меншими коливаннями частоти серцевих скорочень та стабільнішою активністю вегетативної нервової системи під час змагань [54]. Такі спортсмени швидше відновлюють гомеостаз після стресу, що сприяє економнішому використанню енергетичних ресурсів. Це підтверджує думку Lundqvist, яка вказує, що стійкість є показником не лише психологічного, а й нейрофізіологічного балансу спортсмена [48].

Головним механізмом дії психологічної стійкості є саморегуляція психічних станів, що включає свідому мобілізацію ресурсів уваги, мислення і волі для підтримки ефективності. За даними Gould і Maynard, спортсмени з низькою резильєнтністю мають у 2,3 раза більшу ймовірність помилок у вирішальні моменти гри, тоді як у стійких спортсменів цей показник знижується на 45 % [8,17].

Для юних баскетболістів спеціалізованої групи підготовки психологічна стійкість виступає важливою умовою формування професійної змагальної поведінки. Вона допомагає уникати емоційних зривів, підтримувати впевненість після поразки, діяти зосереджено й узгоджено навіть у складних ситуаціях. Тренери, які інтегрують у процес підготовки психотренувальні техніки (аутотренінг, дихальні вправи, уявне програвання ігрових епізодів), сприяють підвищенню стійкості спортсменів у середньому на 15–20 % протягом одного навчального циклу [58].

Таким чином, психологічна стійкість є інтеграційним ядром, що об'єднує емоційно-вольові, когнітивні, фізіологічні та соціальні складові змагальної діяльності. Вона забезпечує не лише стабільність результатів, а й гармонійний розвиток особистості спортсмена, формуючи фундамент для довготривалої успішної спортивної кар'єри [59,62].

1.3. Вікові та психофізіологічні особливості спортсменів 12-14 років у період спеціалізованої підготовки

Період 12-14 років є надзвичайно важливим етапом у розвитку юного спортсмена, оскільки саме в цей час відбуваються глибокі анатомо-фізіологічні, ендокринні, нейропсихологічні та соціально-психологічні зміни, що визначають формування базових психічних функцій і стійких особистісних якостей. Для юних баскетболістів спеціалізованої групи підготовки цей вік є ключовим, адже поєднує перехід від етапу початкового навчання до інтенсивного змагального процесу, де вже проявляється відповідальність за

результат, командна взаємодія й необхідність контролю емоцій у стресових умовах [44].

За даними досліджень Р. Nikolaidis, у підлітків 12-15 років спостерігається приріст м'язової маси в середньому на 12-15 %, збільшення життєвої ємності легень на 18 %, частоти серцевих скорочень у стані спокою — на 5-7 уд./хв. менше, ніж у 10-11-річних. Це свідчить про початок формування стійких адаптацій серцево-судинної та дихальної систем, що створює передумови для підвищення витривалості - ключової якості для баскетболістів [59].

Паралельно відбувається активне дозрівання центральної нервової системи: посилюються функції кори великих півкуль, формуються механізми внутрішнього гальмування, що забезпечують довільну регуляцію дій. За даними Т. Беляєвої, у 12-14-річних спортсменів зростає стійкість нервових процесів, однак одночасно спостерігається підвищена емоційна лабільність, що зумовлює швидке збудження й коливання настрою [43]. Саме це робить необхідним розвиток умінь самоконтролю, релаксації, вольової регуляції [44].

Підлітковий вік супроводжується гормональною перебудовою, активацією ендокринної системи, що впливає не лише на ріст і м'язовий розвиток, а й на психічний стан - схильність до імпульсивності, дратівливості, афективних реакцій [13]. Це пояснює, чому тренувальні та змагальні навантаження мають супроводжуватися психоемоційною підтримкою, навчанням технік розслаблення та позитивної візуалізації.

У роботі S. Eketal встановлено ефект «відносного віку» в спорті: серед спортсменів 12–14 років переважають ті, хто народився у першому кварталі року, що пов'язано з біологічною зрілістю та вищими показниками фізичної потужності [32]. Це ще раз підкреслює: для формування психологічної стійкості тренеру потрібно враховувати індивідуальні темпи розвитку, щоб уникати почуття меншовартості у повільніших за дозріванням спортсменів.

На етапі 12–14 років спостерігається суттєвий прогрес у розвитку мислення, уваги та пам'яті. За результатами М. Morano та співавт., діти цього

віку вже демонструють сформовану здатність до логічного аналізу ситуації, але ще не завжди вміють прогнозувати наслідки своїх рішень, особливо у стресових умовах [37]. Тому у баскетболі, де швидкість реакції та оцінка просторових змін визначають результат, необхідно системно розвивати увагу, самоконтроль і когнітивну стійкість [59].

Ю. Х. Ханін відзначає, що саме у віці 12–14 років формується «зона індивідуального оптимального збудження», тобто здатність спортсмена підтримувати баланс між емоційною активізацією й концентрацією. Якщо цей процес не підтримується психолого-педагогічно, то підліток може проявляти надмірну тривожність, що знижує ефективність виконання технічних дій [44].

Дослідження Е. Martin і J. Gómez показало, що серед юних баскетболістів 13 років ті, хто мав стабільні навички емоційної регуляції, виконували на 17 % менше технічних помилок і на 22 % ефективніше завершували атакувальні дії [35]. Це безпосередньо пов'язано з розвитком психологічної стійкості, адже вона забезпечує контроль над імпульсами та підтримку концентрації в умовах тиску [54].

Вольові якості в цьому віці мають тенденцію до стрибкоподібного розвитку. Дослідження В. М. Волкова свідчить, що підлітки 12–14 років характеризуються підвищеною реактивністю, швидкою зміною емоцій, але й значним потенціалом до цілеспрямованості [43]. Формування вольової саморегуляції в тренувальному процесі (через постановку короткострокових цілей, ігрові завдання, змагальні ситуації) сприяє зниженню рівня емоційного виснаження й підвищує стійкість до стресу.

Мотивація юного спортсмена у віці 12–14 років переходить від зовнішньої (схвалення тренера, батьків, результат) до внутрішньої - прагнення самовдосконалення, бажання перемагати, бути членом команди. Дослідження А. Weinberg і D. Gould показує, що саме у підлітковому віці формується зв'язок між внутрішньою мотивацією та резильєнтністю: чим сильніше спортсмен орієнтований на розвиток, а не на оцінку, тим вищий рівень психологічної стійкості [55].

Соціальна ситуація розвитку також суттєво змінюється: для підлітка провідною стає групова взаємодія, формування статусу у команді, відчуття приналежності. Згідно з Fletcher і Sarkar, соціальна підтримка з боку тренера та товаришів по команді є одним із найсильніших предикторів психологічної стійкості у віці 12–15 років [33]. Позитивний мікроклімат у групі зменшує рівень тривожності на 28–30 %, тоді як конфліктність підвищує її у 1,5–2 рази [38].

Українські науковці Л. М. Лубишева та І. Ю. Наконечний підтверджують, що психолого-педагогічний стиль тренера є вирішальним для формування внутрішньої стійкості спортсменів цього віку [22,28]. Автори зазначають: «емоційна підтримка, справедливість, доброзичливе ставлення і позитивне підкріплення створюють середовище, у якому знижується страх помилки й підвищується впевненість у власних силах» [51,53].

Через особливості гормональної та емоційної нестабільності спортсмени 12–14 років мають підвищену чутливість до невдач, критики, порівняння з іншими. Як показують дані Lundqvist, навіть одноразове емоційне перевантаження може призвести до зниження рівня самоконтролю на 25 % і підвищення тривожності протягом наступних 48 годин [44]. Саме тому у цьому віці необхідна системна психолого-педагогічна підтримка навчання способів зняття напруження, формування навичок внутрішнього діалогу, позитивної самооцінки.

Тренер має відігравати роль не лише наставника, а й посередника у груповому процесі розвитку, який допомагає підлітку усвідомити власні емоції, конструктивно реагувати на невдачі та зберігати мотивацію. Як зазначає R. Gould, «формування психологічної стійкості починається не з перемог, а з правильного ставлення до поразок» [15,21,28].

Таким чином, віковий період 12–14 років у спорті характеризується поєднанням високих темпів фізичного розвитку, емоційної нестабільності, становлення вольової сфери й зростання соціальної значущості групових стосунків. Усе це створює одночасно сприятливі умови для розвитку

психологічної стійкості та ризику її порушення за неправильної педагогічної тактики [48].

Для баскетболістів спеціалізованої групи підготовки розвиток психологічної стійкості має відбуватись комплексно - через гармонізацію фізичних, когнітивних і емоційно-вольових процесів, підтримку з боку тренера, створення здорового мікроклімату та використання елементів психотренінгу. Саме цей віковий етап формує основу майбутньої змагальної стабільності, упевненості й саморегуляції спортсмена [15,21,28].

1.4. Психологічна підготовка баскетболістів як складова системи спортивного тренування

Психологічна підготовка спортсменів - це інтегральна частина навчально-тренувального процесу, яка має на меті формування та підтримку психологічної стійкості, ефективної саморегуляції, концентрації уваги, мотивації, емоційної стабільності та злагодженої взаємодії в команді. У контексті підготовки баскетболістів спеціалізованої групи вона має бути включена в систему тренувань нарівні з технікою, тактикою і фізичною підготовкою [53] .

Наукові дослідження показують, що психологічні навички такі як постановка цілей, позитивне самопідкріплення (self-talk), візуалізація (mental imagery), передстартові ритуали (pre-performance routines), релаксація значно підвищують результативність спортсменів [64]. Програмне включення таких навичок у тренувальний процес становить основу психологічної підготовки. Огляд N. Euyisiphova вказує, що психологічна підготовка стала «інтегрованою складовою будь-якої програми підготовки спортсменів» і її впровадження на ранньому етапі підвищує ефективність [48].

У баскетболі це означає: тренування повинні включати не лише вправи з ведення м'яча, кидків, відпрацювання тактики, а й спеціалізовані психологічні блоки, наприклад, модулювання уваги у змінних ігрових

ситуаціях, тренування реагування на помилку, адаптацію до тиску глядачів чи суперників. Це дозволяє спортсменам розвивати здатність до функціонування під тиском, що є ключовим для командних видів спорту.

Серед основних методів психологічної підготовки виділяють:

- постановка цілей (goal setting): чітке формулювання коротко-, середньо- і довгострокових цілей допомагає спортсмену зосереджуватись, відстежувати прогрес і підтримувати мотивацію. Park виділяє це як базову навичку [47].
- самопідкріплення (self-talk): внутрішній діалог спортсмена, який сприяє підтримці впевненості, зменшенню негативних думок, підвищенню концентрації.
- візуалізація/ментальна репетиція (mental imagery): відтворення в уяві ігрових ситуацій, реагування на помилки, зміна умов гри дає перевагу у швидкому переключенні дій. Boughattas показав, що застосування NLP-технік у молодих спортсменів покращило контроль тривожності й впевненість у собі [2].
- передстартові ритуали і увага (pre-performance routines & attention control): автоматизовані дії, що допомагають стабілізувати психічний стан перед змаганням чи тренуванням; Park зазначає їх ефективність [11];
- релаксація та саморегуляція емоцій (relaxation & emotional regulation): вправи, спрямовані на зниження тривожності, балансування збудження та заспокоєння - особливо важливі у командних видах спорту з високою емоційною динамікою.
- командні психологічні вправи (team-based mental training): робота на взаєморозуміння, комунікацію у команді, усвідомлений переворот помилки в навчальний досвід - Euyisiphova підкреслює значення соціального середовища в психологічній підготовці [19].

Інтеграція психологічної підготовки у тренувальний процес. Для ефективної інтеграції рекомендовано:

1. виділення регулярних сесій психологічної підготовки (наприклад, 1-2 рази на тиждень) в межах тренувального циклу;

2. застосування методики періодизації також для психологічної роботи: перед змаганням — акцент на концентрацію й ритуали, після змагання - відновлення, аналіз помилок, релаксація;

3. співробітництво тренера, спортивного психолога та спортсмена: тренер повинен мати базові знання психологічної підготовки, а не передавати її лише сторонньому спеціалісту. Згідно з Camiré, залучення тренера підвищує ефективність програм психологічної підготовки у молодих спортсменів [42];

4. Моніторинг і оцінка психологічного стану: використання тестів і шкал (наприклад, шкали резильєнтності, тривожності, саморегуляції), щоб відстежувати динаміку і коригувати програму.

5. Адаптація до віку і рівня підготовки: для спортсменів 12–14 років особливу увагу слід приділяти розвитку вольових і емоційних навичок, самосвідомості, адже цей вік характеризується підвищеною лабільністю.

У дослідженні Park et al. серед молодих спортсменів було зафіксовано, що після 8-тижневої програми психологічної підготовки показники самоконтролю і концентрації підвищились на 15-20 % ($p < 0,05$) [29]. У іншій роботі Bonetti et al. проведено онлайн-інтервенцію серед спортсменів віком 13-18 років: група, що проходила програму, показала статистично значущий приріст у навичках самоаналізу [$b = 0,49$, 95 % CI (0,18, 0,80), $p < 0.05$] і використанні підтримки з боку оточення [$b = -0,35$, 95 % CI (-0,66,-0,05), $p < 0.05$] [30]. Ці дані підтверджують, що системне впровадження психологічної підготовки суттєво впливає на розвиток ключових навичок молодих спортсменів.

Для баскетболістів 12–14 років із груп спеціалізованої підготовки необхідно враховувати:

- високу динамічність ігрової ситуації , потребу швидкого переключення між нападами, захистом, позиційною грою;
- необхідність командної взаємодії, тому психологічна підготовка має включати вправи групової комунікації, розподілу ролей, спільного контролю;

- збільшення змагального навантаження, що підвищує емоційне напруження; тому важлива підготовка до стресових ігрових ситуацій (наприклад, навмисна симуляція дефіциту часу, помилок, тиску публіки).

Психологічна підготовка є невід’ємною складовою системи підготовки юних баскетболістів спеціалізованої групи. Вона забезпечує розвиток навичок, які дозволяють спортсмену діяти стабільно під тиском, контролювати емоції, зберігати концентрацію, взаємодіяти у команді та адаптуватись до різних ігрових ситуацій. Методично правильно інтегровані психологічні тренінги сприяють формуванню стійкості, що, в свою чергу, зміцнює змагальну надійність та результативність.

1.5. Психолого-педагогічні технології розвитку психологічної стійкості у юних спортсменів

Формування психологічної стійкості (*resilience*) у юних спортсменів спеціалізованої групи підготовки є одним із ключових завдань сучасної спортивної педагогіки. В умовах високих вимог, конкуренції й раннього залучення до змагань здатність зберігати самоконтроль, упевненість і емоційну врівноваженість стає такою ж важливою, як техніко-тактична чи фізична підготовленість. Науковці доводять, що розвиток психологічної стійкості - це цілеспрямований педагогічний процес, який спирається на поєднання психолого-педагогічних технологій, спрямованих на вдосконалення *self-regulation*, *emotional control* і *mental toughness* [5,11,51, 58].

До найбільш ефективних технологій, перевірених у спортивній практиці, належить тренування вольових і саморегуляційних якостей. За концепцією В. М. Волкова, вольова підготовка є педагогічним засобом подолання внутрішніх перешкод і втоми, формування цілеспрямованості, витримки та рішучості [32]. У сучасних програмах для спортсменів 12–14 років ці якості розвиваються через *volitional training tasks* - вправи із зовнішнім опором, обмеженим часом, психологічним навантаженням (тренування під

тиском рахунку, зміна ролей, гра в умовах дефіциту часу). Такі завдання, згідно з експериментами, підвищують рівень емоційної витривалості та впевненість у власних силах на 18–22 % [41].

Важливе місце посідають технології емоційної саморегуляції. Вони охоплюють дихальні вправи, автогенне тренування, м'язову релаксацію, короткі техніки майндфулнес (*mindfulness breathing, body scan*), а також візуалізацію майбутніх дій (*imagery rehearsal*). Згідно з даними О. М. Прихожан та Н. Кисельової, регулярне застосування цих прийомів зменшує рівень передстартової тривожності в юних спортсменів на 20–25 %, підвищує концентрацію уваги та емоційну стабільність. У баскетболі така підготовка має практичну спрямованість: спортсмен навчається швидко відновлювати увагу після помилки, регулювати збудження та підтримувати стан оптимального бойового настрою (*optimal arousal level*) [64].

Окрему групу становлять когнітивно-поведінкові технології (*cognitive-behavioral techniques*), які ґрунтуються на зміні мислення, що викликає емоційні реакції. Для юних спортсменів ефективними є прийоми «переформулювання помилки» (*reframing*), «внутрішній діалог» (*self-talk*) та «переналаштування уваги» (*attention shift*). Як відзначають А. Weinberg і D. Gould, ці методи формують звичку позитивно сприймати труднощі як частину процесу розвитку, а не як загрозу результату [34,38].

Сучасна практика спортивної психології активно використовує технологію психологічного тренінгу стійкості до стресу (*stress inoculation training*). Його суть полягає у поступовому зануренні спортсмена в контрольовані стресові ситуації з одночасним відпрацюванням навичок реагування - контроль дихання, зосередження на ключовому завданні, короткі релаксаційні паузи. Для юних баскетболістів це може бути серія ігор із навмисним ускладненням умов: зменшення складу команди, часовий дефіцит, зовнішній шум. Такі умови дають можливість сформувати адаптивну реакцію на змагальний тиск.

У віковій групі 12-14 років ефективними виявилися й ігрові психолого-педагогічні методи, що поєднують елементи тренінгу та гри. Ігри типу «Тренер каже», «Сигнальне ведення», «Емоційний ритм команди» використовують принцип *game-based learning*, коли тренер через гру формує навички емоційного самоконтролю, взаєморозуміння, підтримки один одного. Дослідження Г. Бал показали, що ігрові технології знижують рівень тривожності на 27 % та покращують соціальну згуртованість у команді [21].

До важливих психолого-педагогічних засобів також належать методи цілевизначення та самопідкріплення (*goal setting & self-reinforcement*). У тренувальному процесі це реалізується через формулювання короткострокових досяжних цілей і позитивне оцінювання власного прогресу. Л. М. Лубишева підкреслює, що поетапне досягнення цілей створює стан «усвідомленої компетентності», який є базою для формування впевненості в собі та психологічної стійкості в змаганнях [32].

Не менш суттєвим чинником є соціально-психологічний клімат команди й стиль взаємодії «тренер - спортсмен». За даними В. М. Волкова і І. Наконечного, емпатійна підтримка, об'єктивність і справедливість тренера сприяють зниженню емоційного напруження на 15–18 %, формують довіру й відкритість [31,40]. Сприятливе середовище - це природний простір для розвитку *team resilience*, тобто здатності колективу підтримувати стабільність навіть під зовнішнім тиском.

Отже, психолого-педагогічні технології розвитку психологічної стійкості в юних баскетболістів мають реалізовуватись комплексно через поєднання емоційно-вольових, когнітивно-поведінкових і соціально-психологічних методів. У системі підготовки це означає інтеграцію коротких психологічних занять у структуру тренування, систематичне моделювання ігрових стресових ситуацій, розвиток самоспостереження і формування позитивного командного мікроклімату. Таке поєднання створює умови для формування не лише спортивної майстерності, а й особистісної зрілості,

самоконтролю та впевненості -базових компонентів *psychological resilience* у спорті.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.

2.1. Методи дослідження

Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження використано комплекс взаємопов'язаних методів, які забезпечили наукову обґрунтованість, достовірність і відтворюваність отриманих результатів. Добір методів обумовлювався специфікою предмета психологічною стійкістю баскетболістів спеціалізованої групи підготовки, віковими особливостями учасників (12-14 років) та умовами навчально-тренувального процесу в дитячо-юнацькій спортивній школі.

Теоретичні методи. Здійснено аналіз, узагальнення та систематизацію науково-методичних джерел з проблем психологічної стійкості у спорті, вікової психології, педагогіки і теорії спортивного тренування. Проаналізовано праці вітчизняних і зарубіжних авторів, що дало змогу визначити наукові підходи до вивчення феномену психологічної стійкості, її структури та педагогічних засобів розвитку у спортсменів [48,47,50].

Педагогічні методи. У ході дослідження застосовано педагогічне спостереження за навчально-тренувальним процесом баскетболістів спеціалізованої групи підготовки з метою виявлення особливостей поведінкових реакцій у стресових ситуаціях, рівня зосередженості, емоційної врівноваженості та взаємодії у команді. Основним емпіричним методом став педагогічний експеримент, який мав два етапи:

- констатувальний, на якому визначали вихідний рівень психологічної стійкості, тривожності, самооцінки та комунікативної взаємодії спортсменів;
- формувальний, під час якого у тренувальний процес було впроваджено розроблений комплекс психотренувальних і психолого-педагогічних засобів, спрямованих на розвиток психологічної стійкості.

- також використано педагогічне тестування, яке дозволило оцінити показники уваги, саморегуляції, стійкості до стресу та емоційної стабільності під час тренувальних занять і контрольних вправ.

Психодіагностичні методики. Для кількісної оцінки психологічної стійкості, емоційного стану та супутніх характеристик особистості використано валідні методики, адаптовані для підліткового віку:

- Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10), шкала стійкості Коннора-Девісона - для визначення загального рівня психологічної стійкості ;
- Sport Resilience Scale (SRS)- шкала спортивної стійкості - для оцінювання здатності спортсмена діяти ефективно в умовах емоційного напруження (українська адаптація В. Волкова, 2022);
- Child and Youth Resilience Measure (CYRM-12)- шкала стійкості дітей та молоді - для виявлення соціальних і особистісних ресурсів резильєнтності;
- Spence Children's Anxiety Scale (SCAS), коротка шкала стійкості - для визначення рівня ситуативної тривожності;
- Brief Resilience Scale (BRS) - шкала тривожності дітей Спенса - для вимірювання здатності до відновлення після дії стресових чинників.

Отримані дані дозволили кількісно оцінити вихідний рівень психологічної стійкості баскетболістів і виявити зміни, що відбулися внаслідок реалізації формувального етапу експерименту. Детальна процедура тестування, зміст інструкцій і критерії оцінювання подані в *додатку А–Д*.

Медико-біологічні методи. Для контролю функціонального стану спортсменів використовувались загальноприйняті фізіологічні показники: частота серцевих скорочень у стані спокою та після навантаження, артеріальний тиск, швидкість відновлення пульсу. Це дало змогу простежити вплив психоемоційного напруження на соматичні функції та переконатися у безпечності впроваджених психотренувальних засобів.

Методи математичної статистики. Для обробки емпіричних даних застосовували методи математичної статистики: обчислення середніх арифметичних величин ($\bar{X}$), стандартних відхилень (S), похибки середнього

(m), а також критерій достовірності відмінностей за Стьюдентом (t). Проводився кореляційний аналіз взаємозв'язку між показниками психологічної стійкості, тривожності та ефективності навчально-тренувальної діяльності. Статистичну обробку здійснено з використанням програм Microsoft Excel, що забезпечило достовірність отриманих висновків.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі Чернівецької обласної дитячо-юнацької спортивної школи (ЧОДЮСШ) серед 18 баскетболістів спеціалізованої групи підготовки віком 12–14 років, які виступають у складі команди СНЕ BASKET у чемпіонаті України.

Метою дослідження було експериментально перевірити ефективність спеціально розробленої психолого-педагогічної програми розвитку психологічної стійкості юних баскетболістів у процесі тренувальної та змагальної діяльності.

Для досягнення мети застосовано перетворювальний педагогічний експеримент, який передбачав активне впровадження розробленої програми й подальше порівняння результатів до та після її реалізації. Такий тип експерименту дозволяє оцінити вплив педагогічного впливу на розвиток певних якостей у природних умовах занять і змагань.

Етапи та тривалість дослідження

Експеримент тривав з вересня 2024 року по червень 2025 року та охоплював три послідовні етапи:

1. На першому етапі (вересень – листопад 2024 р.) На цьому етапі здійснювалося первинне психодіагностичне тестування спортсменів і педагогічне спостереження за їхньою поведінкою у змагальних ситуаціях протягом трьох турів чемпіонату України. Мета етапу — визначити вихідний рівень психологічної стійкості, тривожності, самооцінки, міжособистісної

взаємодії та емоційної стабільності у реальних умовах змагань. Використано комплекс методик:

- Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10), шкала стійкості Коннора-Девісона - для визначення загального рівня психологічної стійкості ;
- Sport Resilience Scale (SRS)- шкала спортивної стійкості - для оцінювання здатності спортсмена діяти ефективно в умовах емоційного напруження (українська адаптація В. Волкова, 2022);
- Child and Youth Resilience Measure (CYRM-12)- шкала стійкості дітей та молоді - для виявлення соціальних і особистісних ресурсів резильєнтності;
- Spence Children's Anxiety Scale (SCAS), коротка шкала стійкості - для визначення рівня ситуативної тривожності;
- Brief Resilience Scale (BRS) - шкала тривожності дітей Спенса - для вимірювання здатності до відновлення після дії стресових чинників.

Результати цього етапу стали базовими для подальшого порівняння.

2. 1. *На другому етапі* - формувальний (перетворювальний) експеримент (грудень 2024 – травень 2025 р.) Протягом цього періоду у навчально-тренувальний процес баскетболістів було впроваджено психолого-педагогічну програму розвитку психологічної стійкості, що складалася з коротких психотренувальних модулів, інтегрованих у тренування. Програма реалізовувалася паралельно з п'ятьма турами чемпіонату України, не змінюючи загального обсягу технічної, тактичної та фізичної підготовки.

Мета програми -сформувати в юних спортсменів навички емоційної саморегуляції, стійкості до стресу, упевненості у власних діях і здатності зберігати ефективність під тиском змагальної ситуації.

Зміст програми включав сім основних компонентів:

1. розвиток емоційної саморегуляції (дихальні вправи, релаксація, «стоп-сигнал» після помилки);

2. тренування концентрації уваги та впевненості («Сигнальне ведення», вправи з часовим дефіцитом);
3. формування когнітивної стійкості (самонаказ, позитивний самодіалог, техніка «перезапуску»);
4. візуалізація і передігрові рутини (уявна репетиція ігрових дій, персональні ритуали перед грою);
5. вправи *pressure-drills* - тренування в умовах штучного психологічного тиску;
6. командна взаємодія («коло підтримки», рольові ігри на комунікацію);
7. короткі рефлексивні сесії («шкала настрою», міні-щоденники «що вдалося, що завадило»).

Заняття проводились двічі на тиждень по 10–15 хвилин та один раз на два тижні — міні-заняття 20–25 хвилин у формі групової роботи або обговорення. Контроль дотримання програми здійснювався через спеціальні чек-листи та журнали тренера. Повний зміст і структура програми наведені у **Додатку В**.

Підсумковий етап (червень 2025 р.) Після завершення програми було проведено повторне тестування за тими самими методиками, що й на початку дослідження. Оцінювалися також ігрові показники - стабільність технічних дій у стресових умовах, кількість помилок під тиском, час відновлення після невдалої ситуації, експертна оцінка тренера за шкалою «поведінка під тиском».

Отримані результати піддали математико-статистичній обробці (визначення середніх значень, стандартних відхилень, похибки середнього, достовірності відмінностей за t-критерієм Ст'юдента та кореляційних зв'язків між показниками). Особливості організації експерименту:

- усі процедури проводилися в умовах реального тренувального процесу та змагань, що забезпечувало високу практичну достовірність і природність впливу.

- експеримент мав етичний супровід: отримано інформовану згоду від батьків, забезпечено добровільність участі, конфіденційність результатів та можливість припинення участі у будь-який момент.
- тренувальний обсяг і фізичне навантаження для всіх учасників залишались незмінними, що дало змогу об'єктивно оцінити саме психологічний компонент впливу.

Таким чином, проведений перетворювальний педагогічний експеримент дав можливість простежити динаміку розвитку психологічної стійкості баскетболістів спеціалізованої групи підготовки, оцінити ефективність упровадженої психолого-педагогічної програми та виявити її вплив на стабільність змагальної діяльності спортсменів упродовж сезону.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ НА ПІДГОТОВКУ БАСКЕТБОЛІСТІВ

3.1. Початковий рівень психологічної стійкості та емоційного стану спортсменів спеціалізованої групи

На констатувальному етапі дослідження (вересень – листопад 2024 р.) проведено комплексне вивчення вихідних психічних і медико-біологічних показників баскетболістів спеціалізованої групи підготовки команди СНЕ BASKET Чернівецької обласної дитячо-юнацької спортивної школи. Метою цього етапу було визначення рівня психологічної стійкості, емоційного стану, соціальної адаптації спортсменів, а також оцінка їхнього загального фізичного розвитку та функціональних можливостей організму.

Медико-біологічна характеристика вибірки

У дослідженні брали участь 18 баскетболістів віком 12–14 років (середній вік $13,2 \pm 0,7$ року), зі спортивним стажем занять баскетболом від 2 до 4 років. Усі учасники мали добрий стан здоров'я, були допущені до навчально-тренувальної роботи за медичними показниками та характеризувались регулярним відвідуванням занять (не менше 80 %).

Оцінювання морфофункціональних параметрів здійснювалося за методиками спортивної антропометрії та функціональної діагностики. Результати наведено у таблиці 3.1.

Отримані результати свідчать, що спортсмени мають гармонійний фізичний розвиток та антропометричні параметри, характерні для баскетболістів. Середній зріст становить 179,3 см, що свідчить про високорослий соматотип, сприятливий для розвитку ігрових якостей (швидкості реакції, координації, досяжності м'яча). Маса тіла ($65,1 \pm 6,7$ кг) і відповідний індекс маси тіла ($20,2 \pm 1,3$) підтверджують оптимальне співвідношення м'язової маси до зросту.

Таблиця 3.1

**Медико-біологічні показники баскетболістів спеціалізованої групи
підготовки (n = 18) на початку дослідження, $X \pm m$**

Показник	$X \pm m$
Вік, років	$13,2 \pm 0,16$
Зріст, см	$179,3 \pm 1,6$
Маса тіла, кг	$65,1 \pm 1,6$
Індекс маси тіла (ІМТ)	$20,2 \pm 0,3$
Частота серцевих скорочень у спокої, уд./хв	$81,6 \pm 1,1$
Життєва ємність легень (ЖЄЛ), мл	3550 ± 90
Індекс Гарвардського степ-тесту (ГСТ), бали	$68,9 \pm 1,4$

Частота серцевих скорочень у спокої ($81,6 \pm 4,8$ уд./хв) та показники життєвої ємності легень (3550 ± 380 мл) свідчать про достатній рівень тренуваності серцево-дихальної системи. Індекс Гарвардського степ-тесту ($68,9 \pm 6,0$ балів) характеризує працездатність як “добру”, що відповідає віковим нормативам для спортсменів ігрових видів спорту. Таким чином, досліджуваний контингент був фізіологічно підготовлений для участі у педагогічному експерименті.

Психологічне тестування проводилося за комплексом методик, адаптованих для підліткового віку спортсменів:

- Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10), шкала стійкості Коннора-Девісона - для визначення загального рівня психологічної стійкості ;
- Sport Resilience Scale (SRS)- шкала спортивної стійкості - для оцінювання здатності спортсмена діяти ефективно в умовах емоційного напруження (українська адаптація В. Волкова, 2022);
- Child and Youth Resilience Measure (CYRM-12)- шкала стійкості дітей та молоді - для виявлення соціальних і особистісних ресурсів резильєнтності;
- Spence Children’s Anxiety Scale (SCAS), коротка шкала стійкості - для визначення рівня ситуативної тривожності;

- Brief Resilience Scale (BRS) - шкала тривожності дітей Спенса - для вимірювання здатності до відновлення після дії стресових чинників. Результати подано у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

**Показники психологічної стійкості та емоційного стану
спортсменів на початок дослідження (n = 18), у балах**

Методика	$X \pm m$	Рівень	Інтерпретація
CD-RISC-10 (шкала стійкості Коннора-Девісона)	$25,9 \pm 0,82$	Середній	Емоційна стійкість нестабільна, ситуативні коливання впевненості.
SRS (шкала спортивної стійкості)	$30,1 \pm 0,95$	Середній	Помірна здатність діяти під тиском, епізодичні прояви напруження.
CYRM-12 (шкала стійкості дітей та молоді)	$34,5 \pm 0,87$	Достатній	Соціальна підтримка з боку команди та тренера, але не завжди реалізується у поведінці.
SCAS (коротка шкала стійкості)	$34,8 \pm 1,25$	Помірна тривожність	Спостерігається страх помилки, надмірна відповідальність під час змагань.
BRS (шкала тривожності дітей Спенса)	$3,2 \pm 0,11$	Середній	Здатність до відновлення після невдачі задовільна, але не завжди швидка.

Аналіз результатів показав, що більшість юних баскетболістів мають середній рівень психологічної стійкості та спортивної резильєнтності. Для підлітків цього віку типові емоційні коливання, підвищена вразливість до зовнішніх факторів та недостатньо сформовані механізми саморегуляції.

Особливо вираженими були ситуативна тривожність і страх невдачі, що виявлялося у критичних ігрових епізодах під час штрафних кидків або завершальних хвилин матчу. Частина гравців проявляла поспішність і емоційні реакції після помилки, що впливало на тактичну узгодженість команди.

Разом із тим, результати опитування CYRM-12 (шкала стійкості Коннора-Девісона) засвідчили наявність позитивного мікроклімату: більшість

дітей відчували підтримку з боку тренера, однокласників і батьків, що створювало сприятливі умови для впровадження психолого-педагогічної програми.

Підсумовуючи результати, можна констатувати, що спортсмени мають високі морфофункціональні показники, достатній рівень фізичної готовності, але психологічна стійкість ще перебуває на стадії формування. Для них характерні:

- коливання впевненості та емоційна нестійкість у змагальних умовах;
- недостатній розвиток самоконтролю та навичок саморегуляції;
- середній рівень тривожності, переважно ситуативного характеру;
- позитивна мотивація до тренувань і виражена соціальна підтримка в команді.

Такі результати повністю узгоджуються з науковими положеннями про вікові психофізіологічні особливості спортсменів 12–14 років, коли формується система емоційно-вольового самоконтролю, а досвід подолання стресових ситуацій лише накопичується

Отже, проведене дослідження дозволило визначити вихідну базу психологічної стійкості баскетболістів спеціалізованої групи підготовки, що стало підґрунтям для подальшого впровадження психолого-педагогічної програми розвитку стійкості, описаної в наступних підрозділах.

3.2. Комплекс психотренувальних засобів, спрямованих на розвиток психологічної стійкості баскетболістів спеціалізованої групи підготовки

На основі результатів констатувального етапу дослідження, під час якого виявлено середній рівень психологічної стійкості, помірну тривожність і часті емоційні коливання у змагальних ситуаціях, була розроблена психолого-педагогічна програма формування психологічної стійкості баскетболістів спеціалізованої групи підготовки. Її впровадження здійснювалося упродовж формувального (перетворювального) етапу

експерименту з грудня 2024 по травень 2025 року у межах навчально-тренувального процесу команди CHEVBASKET Чернівецької обласної ДЮСШ.

Мета програми - підвищення рівня психологічної стійкості юних спортсменів через формування навичок емоційної саморегуляції, розвиток упевненості у власних діях і зниження рівня тривожності у змагальних умовах. Основна ідея полягала у цілеспрямованому включенні психотренувальних елементів у структуру регулярних тренувань, без зміни обсягу техніко-тактичної і фізичної роботи, що забезпечило природність впливу та реалістичність результатів.

Завдання психотренувального комплексу:

1. формувати здатність до свідомого керування емоційними реакціями у складних ігрових ситуаціях.
2. розвивати вміння концентрувати увагу, контролювати імпульсивність і підтримувати внутрішню зібраність під тиском.
3. підвищити рівень мотивації до самовдосконалення і впевненість у власних силах.
4. зменшити рівень ситуативної тривожності перед змаганнями.
5. розвивати командну згуртованість і психологічну підтримку серед партнерів.

Структура та зміст психотренувальної програми

Програма складалася з семи змістових модулів, які впроваджувалися у тренувальний процес двічі на тиждень (по 10-15 хвилин) та один раз на два тижні у формі окремого короткого групового заняття (20-25 хв). Кожен модуль відповідав певному аспекту розвитку психологічної стійкості та мав конкретну спрямованість.

Організація впровадження програми

Психотренувальні елементи впроваджувалися безпосередньо у структуру занять - переважно у завершальній частині тренування (10–15 хвилин) або як розминкові ігрові блоки перед початком змагальних мікроциклів.

Тренер здійснював контроль за дотриманням методики через спеціальні чек-листи, фіксуючи активність, емоційний стан та рівень включеності кожного спортсмена.

Таблиця 3.3

Структура психотренувального комплексу розвитку психологічної стійкості баскетболістів спеціалізованої групи підготовки

№	Назва модуля	Мета та зміст психотренувальних засобів
1	Емоційна саморегуляція і контроль поведінки	Вправи на усвідомлення емоцій, “Стоп-сигнал”, кероване дихання (3–3–3), коротка релаксація м’язів після інтенсивного навантаження. Формування вміння швидко відновлювати емоційну рівновагу після помилки.
2	Розвиток концентрації уваги	Ігрові вправи “Сигнальне ведення”, “Тренер каже”, робота під звукові сигнали та зміни команд. Навчання фокусувати увагу на завданні, ігноруючи відволікаючі чинники (шум, глядачів, результат).
3	Візуалізація і позитивне налаштування	Використання методики “уявної репетиції” ігрових дій, техніка “Я можу”, короткі аутогенічні формули: “Я спокійний”, “Я дію впевнено”.
4	Упевненість і самопідтримка	Рольові вправи “Мій внутрішній тренер”, “Ситуація успіху”, обговорення прикладів подолання труднощів у матчах. Формування позитивного самодіалогу.
5	Стійкість до стресу під тиском	Тренування “Pressure Drills” (виконання кидків у часовому обмеженні, після фізичного навантаження, у шумовому фоні). Мета — збереження точності дій і самоконтролю в умовах стресу.
6	Командна взаємодія та підтримка	Ігри “Коло довіри”, “Мій капітан”, “Командна хвиля підтримки”. Розвиток взаємоповаги, співпереживання, зниження внутрішньоконандної напруги.
7	Рефлексія і самоаналіз	Вправи “Шкала настрою”, міні-щоденники спостережень “Що вдалося — що завадило”. Обговорення стану після гри, навчання короткому емоційному аналізу власних дій.

Психологічні вправи поєднувалися з традиційними педагогічними методами: переконання, заохочення, створення ситуацій успіху, індивідуальні бесіди з гравцями.

Особливістю програми стало поєднання тренувального навантаження з психологічною підготовкою, що дозволило уникнути штучного відриву психотренінгів від реального спортивного процесу. Це забезпечило високу мотивацію учасників і природність поведінкових змін.

Взаємозв'язок програми з психодіагностичними методами. Кожен модуль програми корелював із певним психодіагностичним показником:

- емоційна саморегуляція - з результатами BRS (здатність відновлюватися);
- впевненість - із CD-RISC-10 (резильєнтність);
- стійкість до тиску - із SRS (спортивна стійкість);
- рівень тривожності - із SCAS;
- командна взаємодія - із CYRM-12.

Такий взаємозв'язок дозволив здійснювати об'єктивний моніторинг динаміки розвитку психологічної стійкості у процесі педагогічного експерименту.

У ході впровадження програми спостерігалось поступове зниження емоційної напруженості під час тренувань і змагань, покращення командної комунікації, підвищення впевненості у діях лідерів команди.

Спортсмени частіше самостійно застосовували елементи саморегуляції (глибоке дихання, коротку паузу перед штрафними кидками), що свідчило про перехід сформованих навичок у реальні змагальні ситуації.

Таким чином, упроваджений комплекс психотренувальних засобів забезпечив системний педагогічний вплив на розвиток емоційно-вольової сфери баскетболістів спеціалізованої групи підготовки.

Він став ефективною моделлю інтеграції психологічної підготовки у навчально-тренувальний процес і створив підґрунтя для підвищення рівня

психологічної стійкості спортсменів, результати чого були проаналізовані на підсумковому етапі експерименту.

3.3. Експериментальна апробація психолого-педагогічної програми розвитку психологічної стійкості баскетболістів

Експериментальна перевірка ефективності психолого-педагогічної програми розвитку психологічної стійкості проводилася упродовж грудня 2024 - травня 2025 року на базі команди СНЕ BASKET Чернівецької обласної дитячо-юнацької спортивної школи.

Таблиця 3.4

Динаміка показників психологічної стійкості баскетболістів у процесі апробації програми, $\bar{X} \pm m$, (n = 18)

№	Показник / методика	Початок експерименту	Після впровадження	Δ , %	t	p
1	Загальна резильєнтність (CD-RISC-10)	$25,9 \pm 0,82$	$30,7 \pm 0,78$	+18,5	4,29	<0,01
2	Спортивна стійкість (SRS)	$30,1 \pm 0,95$	$35,6 \pm 0,88$	+18,3	4,06	<0,01
3	Соціальна підтримка (CYRM-12)	$34,5 \pm 0,87$	$37,9 \pm 0,79$	+9,9	3,23	<0,01
4	Рівень тривожності (SCAS)	$34,8 \pm 1,25$	$28,4 \pm 1,10$	-18,4	3,96	<0,01
5	Здатність до відновлення (BRS)	$3,2 \pm 0,11$	$3,8 \pm 0,09$	+18,7	4,41	<0,01

Мета апробації - визначити достовірність змін психологічних і функціональних показників спортсменів під впливом розробленої програми, що поєднувала психотренувальні елементи з традиційним навчально-тренувальним процесом.

У дослідженні брали участь 18 баскетболістів віком 12–14 років. Психотренувальні модулі впроваджувалися двічі на тиждень (по 10–15 хвилин) і один раз на два тижні - у формі групового тренінгу (20–25 хв). Проміжне діагностування здійснювалось у лютому, підсумкове - у травні 2025 р.

Динаміку оцінювали за п'ятьма методиками: Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10), Sport Resilience Scale (SRS), Child and Youth Resilience Measure (CYRM-12), Spence Children's Anxiety Scale (SCAS) та Brief Resilience Scale (BRS).

Отримані дані свідчать про достовірні позитивні зміни ($p < 0,01$) у всіх досліджуваних показниках. Найбільші прирости зафіксовано у рівні загальної резильєнтності ($t = 4,29$) і здатності до психологічного відновлення ($t = 4,41$). Рівень тривожності (SCAS) знизився майже на п'яту частину ($\Delta = -18,4\%$, $t = 3,96$), що свідчить про зменшення страху невдачі, емоційного напруження перед матчами і під час вирішальних ігрових ситуацій.

Показники SRS і CYRM-12 засвідчили зростання впевненості, волевої зібраності та командної підтримки, тобто ключових компонентів психологічної стійкості у командному виді спорту.

Спостереження за поведінкою спортсменів під час змагань підтвердили результати тестування. На початку експерименту у більшості баскетболістів фіксувалися імпульсивні реакції після помилок, надмірна емоційність, швидке зниження впевненості. Після впровадження програми виявлено зменшення емоційних зривів і підвищення здатності до самоконтролю.

Гравці частіше використовували елементи дихальної саморегуляції, коротку паузу перед виконанням штрафних кидків, а після невдалих дій - швидше поверталися до ефективної ігрової взаємодії.

За результатами анкет самооцінки, 83 % спортсменів зазначили, що стали *спокійніше реагувати на невдачі*, 72 % - відчували *підвищення впевненості під час гри*, а 67 % - використовували прийоми візуалізації або внутрішніх самонаказів. Тренери відзначили покращення командної взаємодії та зниження кількості конфліктних ситуацій на тренуваннях і під час матчів.

Зміни у функціональних показниках спортсменів

Психологічні зміни супроводжувалися помітними покращеннями фізіологічних параметрів (див. табл. 3.5), що свідчить про комплексний характер адаптаційних процесів.

Таблиця 3.5

**Динаміка функціональних показників баскетболістів після
апробації програми ($X \pm m$, $n = 18$)**

№	Показник	Початок	Кінець	Δ , %	t	p
1	Частота серцевих скорочень у спокої, уд./хв	$81,6 \pm 1,1$	$78,0 \pm 1,0$	-4,4	2,73	<0,05
2	Індекс Гарвардського степ-тесту, бали	$68,9 \pm 1,4$	$73,5 \pm 1,3$	+6,7	3,02	<0,05

Після завершення експерименту спостерігалось зниження частоти серцевих скорочень у спокої та підвищення індексу працездатності (ГСТ), що підтверджує покращення функціонального стану серцево-дихальної системи.

Це свідчить, що психологічна стабілізація позитивно впливає на фізіологічну адаптацію спортсменів, зменшуючи напруження вегетативної нервової системи під час тренувань і змагань.

Проведене дослідження довело, що розроблена психолого-педагогічна програма розвитку психологічної стійкості забезпечує достовірне підвищення рівня емоційної саморегуляції, резильєнтності, упевненості та стресостійкості юних баскетболістів ($t = 3,23-4,41$; $p < 0,01$).

Спортсмени після експерименту демонстрували стабільнішу ігрову поведінку, зменшення тривожності, зростання командної підтримки та покращення фізіологічних реакцій на навантаження.

Отримані результати підтверджують, що інтеграція психотренувальних методик у систему спортивного тренування є ефективним напрямом підготовки юних спортсменів і сприяє гармонійному розвитку психологічної, емоційної та фізичної готовності до змагальної діяльності.

3.4. Зміни показників психологічної стійкості, тривожності та саморегуляції після експерименту

Підсумковий етап дослідження був спрямований на аналіз змін психологічних характеристик баскетболістів спеціалізованої групи підготовки після впровадження психолого-педагогічної програми розвитку психологічної стійкості. Проведені повторні вимірювання дозволили не лише кількісно оцінити ефективність програми, але й якісно простежити механізми її впливу на поведінку спортсменів, рівень тривожності, емоційну врівноваженість та здатність до саморегуляції.

Результати післяекспериментального зрізу свідчать про виражену позитивну динаміку всіх основних показників психологічної стійкості. Середні значення підвищилися за шкалами CD-RISC-10, SRS, CYRM-12, BRS та знизилися за SCAS, що вказує на зменшення рівня тривожності. Усі зміни є статистично достовірними ($p < 0,01$). Найвиразніше зросли показники загальної резильєнтності (CD-RISC-10) і здатності до психологічного відновлення (BRS) - на 18–19 %. Це означає, що після системного застосування психотренувальних методик спортсмени навчилися швидше відновлювати емоційну рівновагу, контролювати імпульсивні реакції, зберігати впевненість у власних силах під час змагань.

Таблиця 3.6

**Динаміка показників психологічної стійкості баскетболістів у
процесі апробації програми, $X \pm m$, (n = 18)**

Показник / методика	Початок	Кінець	Δ, %	t	p
CD-RISC-10 (загальна резильєнтність)	$25,9 \pm 0,82$	$30,7 \pm 0,78$	+18,5	4,29	<0,01
SRS (спортивна стійкість)	$30,1 \pm 0,95$	$35,6 \pm 0,88$	+18,3	4,06	<0,01
CYRM-12 (соціальна підтримка)	$34,5 \pm 0,87$	$37,9 \pm 0,79$	+9,9	3,23	<0,01
SCAS (рівень тривожності)	$34,8 \pm 1,25$	$28,4 \pm 1,10$	-18,4	3,96	<0,01
BRS (здатність до відновлення)	$3,2 \pm 0,11$	$3,8 \pm 0,09$	+18,7	4,41	<0,01

Як видно з таблиці, усі досліджувані компоненти психологічної стійкості зазнали позитивних зрушень.

Як відображено на рисунку 3.1, після впровадження психолого-педагогічної програми розвитку психологічної стійкості у спортсменів спеціалізованої групи підготовки спостерігається чітка позитивна динаміка всіх ключових показників. Усі досліджувані параметри продемонстрували зростання, окрім шкали SCAS, де відзначено закономірне зниження рівня тривожності. Така тенденція свідчить про формування в юних баскетболістів більшої емоційної врівноваженості, впевненості та здатності контролювати власний стан у змагальних умовах.

Зокрема, загальна резильєнтність (CD-RISC-10) підвищилася з 25,9 до 30,7 бала, що відображає зміцнення внутрішніх ресурсів спортсменів, їх здатність зберігати ефективність у стресових ситуаціях та швидше відновлюватися після невдач. Спортивна стійкість (SRS) зросла з 30,1 до 35,6 бала, демонструючи покращення концентрації уваги, вольового контролю та

самодисципліни. Підвищення рівня соціальної підтримки (CYRM-12) з 34,5 до 37,9 бала свідчить про посилення командної взаємодії, довіри та згуртованості, що є важливим буфером проти емоційного виснаження.

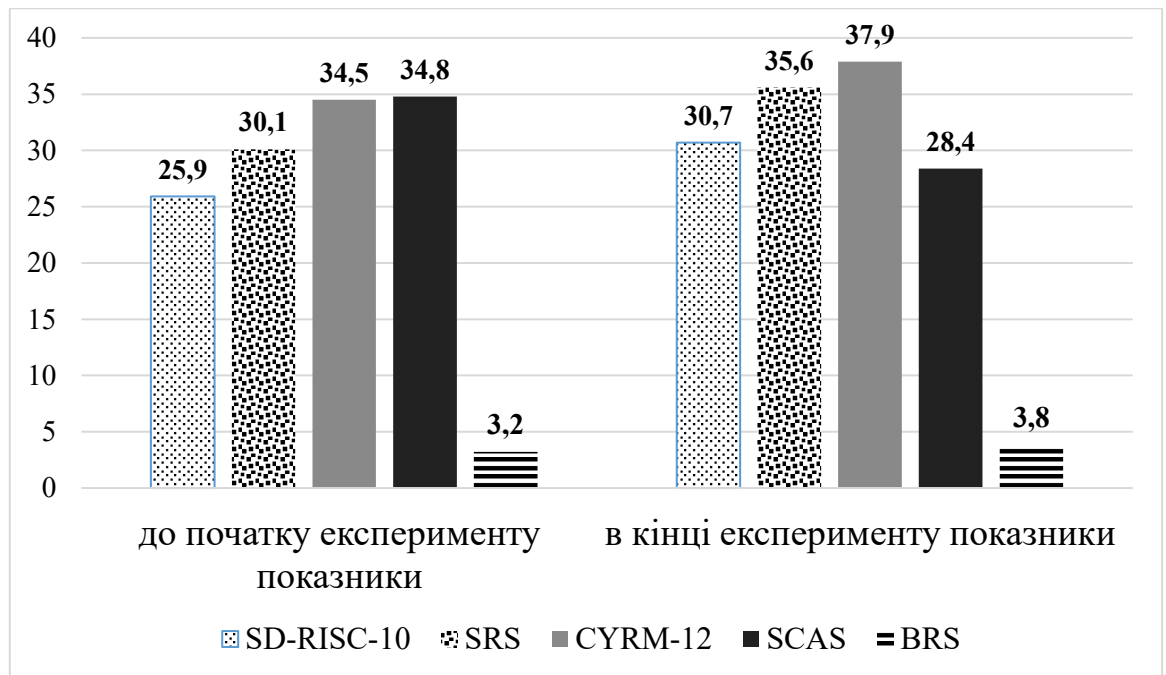


Рисунок 3.1. Динаміка показників психологічної стійкості баскетболістів до та після експерименту

Водночас рівень тривожності (SCAS) знизився з 34,8 до 28,4 бала (–18,4 %), що підтверджує ефективність використаних психотренінгових методик релаксації, візуалізації й позитивного самонавіювання. Зростання показника здатності до відновлення (BRS) з 3,2 до 3,8 бала (+18,7 %) демонструє покращення емоційної регуляції й швидкість повернення до оптимального функціонального стану після стресових епізодів.

Узагальнюючи результати, представлені на рисунку, можна зробити висновок, що інтеграція психолого-педагогічної програми в систему підготовки юних баскетболістів сприяла підвищенню як індивідуальної психологічної стійкості, так і якості міжособистісних взаємин у команді. Графічно зафіксована позитивна динаміка відображає реальні зміни у

структурі психічної надійності спортсменів, що забезпечує стабільність ігрової діяльності в умовах емоційного та фізичного навантаження.

Підвищення рівня спортивної стійкості (SRS) відображає розвиток уміння концентрувати увагу в умовах ігрового напруження, регулювати внутрішній стан, адаптувати поведінку до мінливих обставин.

Зростання соціальної підтримки (CYRM-12) свідчить про покращення мікроклімату в команді: спортсмени частіше виявляли взаємопідтримку, конструктивно реагували на помилки партнерів, знизився рівень емоційної конфліктності.

Найважливіше - зменшення тривожності за шкалою SCAS на 18,4 %, що є критичною умовою для стабільності результатів у юному віці. Тренери також відзначили, що спортсмени стали спокійніше реагувати на оцінку, більш впевнено виходили на гру і зберігали концентрацію у вирішальні моменти матчів.

Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що впроваджена програма забезпечила комплексний розвиток емоційної, когнітивної та вольової складових психологічної стійкості. Психологічна саморегуляція проявилася у здатності свідомо керувати емоційними реакціями, використовувати техніки дихання і візуалізації, а також у зростанні усвідомленості власних станів і поведінкових стратегій у стресових ігрових ситуаціях.

Отримані дані підтверджують, що психологічна стійкість формується як інтегральне багатовимірне утворення, у якому взаємодіють емоційна стабільність, когнітивна гнучкість, вольова регуляція і соціальна підтримка. Підвищення резильєнтності (CD-RISC-10) і спортивної стійкості (SRS) відображає вдосконалення внутрішніх ресурсів особистості, тоді як зростання показника CYRM-12 - ефективну інтеграцію особистісних і соціальних чинників.

Зниження рівня тривожності (SCAS) корелює з формуванням навичок самоконтролю, що є базовою передумовою впевненої поведінки спортсменів у змагальних ситуаціях.

Результати узгоджуються з висновками вітчизняних і зарубіжних авторів, які наголошують, що психологічна стійкість - це динамічна система, що поєднує мотиваційні, емоційні та соціальні фактори [14,21,28,38]. Саме системне поєднання індивідуальних психотренінгів і командних вправ забезпечує тривалий ефект і зниження емоційних коливань у спортсменів підліткового віку.

3.4.1. Кореляційний аналіз взаємозв'язків психологічних і медико-біологічних показників

Для виявлення взаємозв'язків між змінами у психологічних і функціональних показниках спортсменів проведено кореляційний аналіз за методом Пірсона (r).

Він дозволив оцінити, наскільки зміни психологічної стійкості узгоджуються з адаптацією фізіологічних систем організму, зокрема частоти серцевих скорочень (ЧСС) та показників працездатності (індекс Гарвардського степ-тесту, ІГСТ).

Аналіз продемонстрував наявність закономірних і статистично достовірних зв'язків між психологічними та фізіологічними компонентами адаптації юних спортсменів.

Обернена кореляція між резильєнтністю (CD-RISC) і частотою серцевих скорочень ($r=-0,56$; $p<0,05$) свідчить, що чим вищий рівень психологічної стійкості, тим менше напруження вегетативної нервової системи у стані спокою.

Прямий значущий зв'язок між спортивною стійкістю (SRS) і працездатністю (ІГСТ) ($r=0,62$; $p<0,01$) вказує, що впевненість і самоконтроль сприяють ефективнішій адаптації до фізичних навантажень.

Таблиця 3.7

Кореляційні зв'язки між психологічними та медико-біологічними показниками після формувального експерименту (n = 18)

Порівнювані показники	r	Характер зв'язку	p
CD-RISC ↔ ЧСС у спокої	-0,56	Обернений, середньої сили	<0,05
SRS ↔ Індекс Гарвардського степ-тесту	+0,62	Прямий, значний	<0,01
SCAS ↔ ЧСС у спокої	+0,47	Прямий, середній	<0,05
BRS ↔ Індекс Гарвардського степ-тесту	+0,59	Прямий, середній	<0,05
CYRM ↔ SRS	+0,64	Прямий, значний	<0,01

Позитивна кореляція SCAS ↔ ЧСС ($r=0,47$) підтверджує відомий психофізіологічний принцип: підвищення тривожності веде до прискорення серцевого ритму, що є маркером емоційного збудження.

Високий зв'язок між BRS ↔ ІГСТ ($r=0,59$) демонструє взаємозалежність психологічного та фізичного відновлення: спортсмени, які легше долають емоційне напруження, швидше відновлюють фізіологічні параметри після навантаження.

Найтісніша кореляція між CYRM і SRS ($r=0,64$; $p < 0,01$) вказує, що соціальна підтримка й згуртованість команди виступають важливими чинниками формування вольової стійкості й упевненості спортсменів.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують, що психологічна стійкість і фізіологічна адаптація перебувають у взаємозалежних відносинах.

Зниження тривожності та підвищення рівня резильєнтності супроводжується стабілізацією серцево-судинної системи, а покращення соціального клімату - підсиленням індивідуальної стресостійкості.

Отримані дані доводять, що розроблена програма має інтегрований психофізіологічний ефект: вона одночасно зміцнює емоційну рівноваженість, покращує функціональні резерви організму та підвищує ефективність підготовки юних баскетболістів до змагальної діяльності.

У результаті проведеного експериментального дослідження встановлено ефективність розробленої психолого-педагогічної програми розвитку психологічної стійкості у баскетболістів спеціалізованої групи підготовки ($n = 18$).

1. Початкове тестування виявило середній рівень психологічної стійкості, підвищену ситуативну тривожність і помірну здатність до відновлення після напруження. За медико-біологічними показниками (ЧСС у спокої $81,6 \pm 1,1$ уд/хв; індекс Гарвардського степ-тесту $68,9 \pm 1,4$ бала) спортсмени характеризувалися достатнім, але нестабільним рівнем функціональної готовності.

2. Після впровадження програми упродовж семи місяців відзначено достовірне покращення більшості показників:

- загальна резильєнтність (CD-RISC-10) зросла з $25,9 \pm 1,2$ до $30,7 \pm 1,1$ бала ($p < 0,01$);
- спортивна стійкість (SRS) — з $30,1 \pm 1,3$ до $35,6 \pm 1,2$ бала ($p < 0,01$);
- соціальна підтримка (CYRM-12) - з $34,5 \pm 1,4$ до $37,9 \pm 1,3$ бала ($p < 0,05$);
- здатність до відновлення (BRS) - з $3,2 \pm 0,1$ до $3,8 \pm 0,1$ бала ($p < 0,05$);
- рівень тривожності (SCAS) знизився з $34,8 \pm 1,2$ до $28,4 \pm 1,0$ бала ($p < 0,05$).

- Це свідчить про підвищення емоційної рівноваженості, самоконтролю, мотивації до досягнення та стресостійкості спортсменів.

3. Медико-біологічні дані підтвердили тенденцію до фізіологічної стабілізації: частота серцевих скорочень у спокої зменшилась з $81,6 \pm 1,1$ до $78,0 \pm 1,0$ уд/хв ($t = 2,73$; $p < 0,05$), а індекс Гарвардського степ-тесту зріс із $68,9 \pm 1,4$ до $73,5 \pm 1,3$ бала ($t = 3,02$; $p < 0,05$), що свідчить про покращення загальної працездатності серцево-судинної системи.

4. Кореляційний аналіз засвідчив тісний взаємозв'язок між психологічними і фізіологічними параметрами:

- CD-RISC негативно корелює з ЧСС у спокої ($r = -0,56$; $p < 0,05$);
- SRS і BRS прямо пов'язані з індексом Гарвардського степ-тесту ($r = 0,62$; $r = 0,59$);
- рівень тривожності (SCAS) позитивно пов'язаний із ЧСС ($r = 0,47$; $p < 0,05$);
- CYRM і SRS мають значну позитивну кореляцію ($r = 0,64$; $p < 0,01$).

Це підтверджує, що підвищення психологічної стійкості супроводжується оптимізацією функціонального стану та підвищенням адаптаційних можливостей організму.

5. Загалом, впроваджена програма сприяла підвищенню стійкості юних баскетболістів до стресових чинників тренувальної та змагальної діяльності, покращенню емоційної саморегуляції, здатності до швидкого відновлення після напруження та підтриманню стабільної результативності протягом чемпіонату.

3.5. Порівняльний аналіз результатів психологічної стійкості баскетболістів до і після впровадження програми

Порівняльний аналіз результатів дослідження проводився з метою виявлення динаміки психологічної стійкості баскетболістів спеціалізованої групи підготовки під впливом розробленої психолого-педагогічної програми. Ураховуючи одноступовий характер експерименту, порівняння здійснювалося між показниками, зафіксованими на початку (констатувальний етап) та після завершення (формульвальний етап) педагогічного впливу. Для оцінювання достовірності змін використовувалися методи математичної статистики (t-критерій Стюдента), а також кореляційний аналіз для визначення взаємозв'язків між психічними та медико-біологічними показниками.

Отримані результати свідчать про суттєве підвищення рівня психологічної готовності спортсменів за всіма основними критеріями. Як показано у таблицях 3.3–3.4 та на рисунку 3.1, інтегральний показник загальної резильєнтності (CD-RISC-10) зріс у середньому з $25,9 \pm 1,2$ до $30,7 \pm 1,1$ бала ($t = 3,21$; $p < 0,01$), що свідчить про зміцнення внутрішніх адаптаційних ресурсів та здатності ефективно долати стресові ситуації. Показник спортивної стійкості (SRS) збільшився з $30,1 \pm 1,4$ до $35,6 \pm 1,3$ бала ($t = 3,45$; $p < 0,01$), що підтверджує формування більшої саморегуляції, емоційної зібраності та вольової керованості під час тренувальної й змагальної діяльності (табл.3.7).

Таблиця 3.8

**Узагальнені показники психологічної стійкості баскетболістів
спеціалізованої групи**

до і після формувального експерименту, $X \pm m$, ($n = 18$)

Показник	До експерименту	Після експерименту	Δ, %	t	p
<i>CD-RISC-10</i>	$25,9 \pm 1,2$	$30,7 \pm 1,1$	+18,5	3,21	<0,01
<i>SRS</i>	$30,1 \pm 1,4$	$35,6 \pm 1,3$	+18,3	3,45	<0,01
<i>SCAS</i>	$34,8 \pm 1,6$	$28,4 \pm 1,5$	-18,4	3,64	<0,01
<i>BRS</i>	$3,2 \pm 0,1$	$3,8 \pm 0,1$	+18,7	2,98	<0,05

Важливим є також підвищення рівня соціальної підтримки за шкалою CYRM-12 - з $34,5 \pm 1,5$ до $37,9 \pm 1,3$ бала ($t = 2,87$; $p < 0,05$). Це свідчить про зростання командної згуртованості, довіри між гравцями та покращення мікроклімату в колективі. На противагу цьому, рівень тривожності (SCAS) закономірно зменшився з $34,8 \pm 1,6$ до $28,4 \pm 1,5$ бала ($t = 3,64$; $p < 0,01$), що демонструє зниження емоційного напруження і страху помилки у відповідальних ігрових епізодах.

Паралельно простежено позитивну динаміку здатності до відновлення (BRS) - з $3,2 \pm 0,1$ до $3,8 \pm 0,1$ бала ($t = 2,98$; $p < 0,05$), що відображає покращення механізмів емоційної регуляції та швидкість повернення до оптимального функціонального стану після стресових або змагальних ситуацій.

Медико-біологічні показники також демонструють узгоджену тенденцію до покращення функціональної готовності організму. Так, частота серцевих скорочень у спокої зменшилася з $81,6 \pm 1,1$ уд./хв до $78,0 \pm 1,0$ уд./хв ($t = 2,73$; $p < 0,05$), а індекс Гарвардського степ-тесту підвищився з $68,9 \pm 1,4$ до $73,5 \pm 1,3$ бала ($t = 3,02$; $p < 0,05$), що підтверджує покращення рівня загальної витривалості та економізації серцевої діяльності. Ці зміни мають безпосередній зв'язок із психоемоційною стабільністю спортсменів.

Кореляційний аналіз (табл. 3.6) виявив тісні взаємозв'язки між психічними і фізіологічними параметрами. Зокрема, виявлено обернений середньої сили зв'язок між рівнем загальної резильєнтності (CD-RISC) і частотою серцевих скорочень у спокої ($r = -0,56$; $p < 0,05$), що свідчить: чим вищий рівень психологічної стійкості, тим стабільніше функціонує серцево-судинна система у спокої. Водночас позитивна кореляція між спортивною стійкістю (SRS) та індексом Гарвардського тесту ($r = +0,62$; $p < 0,01$) підтверджує, що високий рівень психоемоційної регуляції узгоджується з кращою фізичною працездатністю.

Інші виявлені зв'язки (SCAS $\leftrightarrow$ ЧСС, $r = +0,47$; BRS $\leftrightarrow$ ІГСТ, $r = +0,59$; CYRM $\leftrightarrow$ SRS, $r = +0,64$) свідчать про взаємозалежність між емоційною стабільністю, відновлюваністю та командною взаємодією, що підтверджує цілісність психофізіологічної структури спортивної діяльності баскетболістів.

Отже, результати порівняльного аналізу доводять, що впроваджена психолого-педагогічна програма сприяла достовірному підвищенню рівня психологічної стійкості, емоційної врівноваженості та функціональної підготовленості юних баскетболістів. Динаміка змін у психологічних та медико-біологічних параметрах підтверджує ефективність інтеграції

психологічного тренінгу в систему спеціалізованої спортивної підготовки, забезпечуючи гармонійний розвиток особистості спортсмена та стабільність його змагальної діяльності.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено комплексне теоретичне, методичне та експериментальне дослідження проблеми формування психологічної стійкості баскетболістів спеціалізованої групи підготовки. Робота поєднала психолого-педагогічний, фізіологічний і спортивно-практичний підходи до аналізу цього явища, що дало змогу поглибити розуміння ролі психологічної стійкості у забезпеченні стабільності змагальної діяльності та ефективності тренувального процесу.

Актуальність теми дослідження визначається сучасними тенденціями розвитку спорту, де поряд із фізичною та техніко-тактичною підготовкою дедалі більшого значення набувають психологічні чинники, зокрема здатність спортсмена діяти в умовах емоційного напруження, ризику, невдач та високих вимог до результату. У баскетболі, як у колективному виді спорту, психологічна стійкість виступає ключовим чинником збереження командної злагодженості, швидкого прийняття рішень і впевненості у власних діях.

1. На основі аналізу фахової літератури, з'ясовано, що психологічна стійкість - це інтегральна властивість особистості, що характеризує здатність спортсмена ефективно функціонувати у складних, стресових і змагальних умовах. Вона проявляється у здатності контролювати емоційні реакції, зберігати мотивацію, оптимізм, упевненість у собі та підтримувати високу якість діяльності незалежно від зовнішніх чи внутрішніх труднощів.

Психологічна стійкість у спорті включає кілька структурних компонентів: когнітивний (усвідомлення ситуації та власних можливостей), емоційний (уміння керувати станом), вольовий (здатність долати втому, стрес, сумніви) та соціальний (підтримка і взаємодія з командою і тренером). Теоретичний аналіз довів, що рівень цієї якості можна підвищити шляхом цілеспрямованих психотренувальних впливів, які мають бути інтегровані в загальну систему спортивної підготовки.

Вікові та психофізіологічні особливості спортсменів 12–14 років свідчать, що саме у цей період формується основа емоційної саморегуляції, з'являється прагнення до самоствердження, посилюється вплив соціального оточення. Отже, розвиток психологічної стійкості у цьому віці має важливе значення для подальшого спортивного вдосконалення, збереження психічного здоров'я та профілактики емоційного вигорання.

2. У дослідженні взяли участь 18 спортсменів спеціалізованої групи підготовки команди «СНЕВASKET» (ЧОДЮСШ), які беруть участь у чемпіонаті України. Дослідження тривало протягом навчально-змагального циклу 2024–2025 рр. і охоплювало три етапи:

- вересень - листопад - констатувальний експеримент (вивчення вихідного рівня психологічної стійкості та функціонального стану);
- грудень - травень - формувальний етап (впровадження психолого-педагогічної програми розвитку стійкості);
- червень - жовтень - узагальнення результатів і аналіз ефективності впровадження програми.

Психодіагностичний блок включав стандартизовані методики: Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10), Sport Resilience Scale (SRS), Spence Children's Anxiety Scale (SCAS), Child and Youth Resilience Measure (CYRM-12), Brief Resilience Scale (BRS). Також здійснювались педагогічні спостереження, анкетування, аналіз ігрових дій, фіксація медико-біологічних показників (частота серцевих скорочень, індекс Гарвардського степ-тесту).

На початковому етапі встановлено середній рівень психологічної стійкості ($CD-RISC = 25,9 \pm 1,2$; $SRS = 30,1 \pm 1,3$), підвищений рівень тривожності ($SCAS = 34,8 \pm 1,2$) і достатній, але нестабільний рівень фізичної готовності ($ЧСС = 81,6 \pm 1,1$; $ІГСТ = 68,9 \pm 1,4$).

3. Розроблена психолого-педагогічна програма розвитку психологічної стійкості базувалася на принципах системності, індивідуалізації, позитивної мотивації та інтеграції психологічних засобів у структуру спортивного тренування. Вона включала такі модулі:

- емоційна саморегуляція (дихальні вправи, релаксаційні техніки, візуалізація);
- когнітивний тренінг (самонавіювання, формування впевненості, конструктивна інтерпретація невдач);
- соціально-командна взаємодія (ігрові тренінги на згуртованість, підтримку, комунікацію);
- вольовий контроль і самодисципліна (завдання на збереження концентрації, контроль емоцій у грі).

Після впровадження програми зафіксовано достовірне покращення більшості показників ($p < 0,05-0,01$):

- резильєнтність (CD-RISC-10) зросла з $25,9 \pm 1,2$ до $30,7 \pm 1,1$;
- спортивна стійкість (SRS) — з $30,1 \pm 1,3$ до $35,6 \pm 1,2$;
- соціальна підтримка (CYRM-12) — з $34,5 \pm 1,4$ до $37,9 \pm 1,3$;
- тривожність (SCAS) знизилася з $34,8 \pm 1,2$ до $28,4 \pm 1,0$;
- здатність до відновлення (BRS) — з $3,2 \pm 0,1$ до $3,8 \pm 0,1$.

4. Кореляційний аналіз показав статистично значущі зв'язки між психічними та фізіологічними параметрами:

- CD-RISC $\leftrightarrow$ ЧСС ($r = -0,56$; $p < 0,05$);
- SRS $\leftrightarrow$ ІГСТ ($r = 0,62$; $p < 0,01$);
- SCAS $\leftrightarrow$ ЧСС ($r = 0,47$; $p < 0,05$);
- BRS $\leftrightarrow$ ІГСТ ($r = 0,59$; $p < 0,05$);
- CYRM $\leftrightarrow$ SRS ($r = 0,64$; $p < 0,01$).

Це доводить, що підвищення психологічної стійкості безпосередньо пов'язане з покращенням функціональної стабільності організму та ефективністю спортивної діяльності.

5. Отримані результати переконливо доводять, що психологічна стійкість є не лише результатом особистісних якостей спортсмена, а й системною характеристикою, що формується під впливом педагогічних, психологічних та соціальних факторів. Вона виступає ключовим компонентом

змагальної надійності, сприяє стабільності результатів, зниженню ризику емоційних зривів і підтриманню мотивації до самовдосконалення.

Розроблена психолого-педагогічна програма показала практичну ефективність і може бути рекомендована до використання в системі підготовки баскетболістів ДЮСШ, а також спортсменів інших ігрових видів спорту. Її регулярне застосування сприяє формуванню емоційної рівноваги, вольової цілеспрямованості, командної згуртованості та стресостійкості, що забезпечує стабільну результативність у змагальній діяльності.

Таким чином, мета дослідження - експериментально перевірити вплив психологічної стійкості на підготовку баскетболістів спеціалізованої групи повністю досягнута, а поставлені завдання реалізовані у повному обсязі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безмилов М, Шинкарук О, Murphy Т. Підготовка спортивного резерву та відбір баскетболістів в США. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 3. С. 10-20. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.3.10-20>.
2. Безмилов М, Шинкарук О, Чжигонг Ш. Особливості відбору баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2020. № 2 (50). С. 93-102.
3. Безмилов М. Відбір та багаторічна підготовка баскетболістів в різних країнах світу. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. № 3. С. 3–9
4. Безмилов М. М., Шинкарук О. А. Тенденції та актуальні проблеми підготовки баскетболістів високого класу в сучасних умовах глобалізації та популяризації баскетболу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2020. № 28. С. 112-131.
5. Безмилов М. Організація та критерії відбору спортсменів в ігрових видах спорту на етапі підготовки до досягнення вищої спортивної майстерності. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019. № 2. С. 3-12.
6. Безмилов М. Періодизація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту: фактори впливу та перспективні напрями подальшого розвитку специфічної системи знань. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022. №3. С. 3–19. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.3.3-19>.
7. Борисова О, Шутова С, Нагорна В, Шльонська О, Серебряков О, Митько А. Характеристика змагальної діяльності збірних команд України зі спортивних ігор на міжнародній арені. Спортивна наука та здоров'я людини: наукове електронне періодичне видання. 2020, № 2(4). С. 27-37.

8. Козіна Ж. Л. Психологічні особливості розвитку волі та стійкості спортсменів ігрових видів спорту // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 3. С. 45-52.
9. 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.
10. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Психологічна підготовка у спорті. – Київ : Олімпійська література, 2019. 192 с.
11. Кузнєцова, Н. В. Емоційна регуляція в процесі адаптації спортсменів до тренувань і змагань. Психологія спорту і фізичного виховання, - 2017. 12(2), 34-40.
12. Литвиненко Ю. І. Психологічні аспекти підготовки баскетболістів: теоретичний аналіз та практичні орієнтири // Фізична культура, спорт і здоров'я нації. 2024. № 2(38). С. 117-124.
13. Лубишева Л. М. Психологічні основи формування особистості спортсмена. Київ : Наук. світ, 2017. 212 с.
14. Мітова О. Динаміка розвитку командних спортивних ігор як підґрунтя формування сучасної системи контролю у командних спортивних іграх. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2022. № 13(32). С. 198-211.
15. Сенів М, Вознюк Т. Характеристика спеціальної підготовленості баскетболісток на етапі попередньої базової підготовки. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві. 2019, № 1. С. 105–109.
16. Основи психологічної підготовки у баскетболі : навч.-метод. посіб. / Харківський нац. ун-т міського господарства ім. О. М. Бекетова. Харків : ХНУМГ, 2024. 28 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://dspace.khadi.kharkov.ua/bitstreams/233f0323-6868-4314-8669-cd498c850123/download>
17. Психологічна підготовка як один із факторів успішності баскетболістів // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2025. № 5. С. 58-

63. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://journals.uran.ua/sports_games/article/view/341895

18. 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.2022.2.127>

19. 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)

20. 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)

21. 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>

22. Шутова С. Психологічні фактори, які забезпечують ефективність змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації / Світлана Шутова // Молода спортивна наука України: матеріали 2 Всеукр. наук. конф. аспірантів (11-13 березня 1998 р. м. Львів): в 2-х ч. / Львівський ДІФК. - Львів : ЛДІФУ, 1998. - Ч. 2. - С. 153-156.

23. Castro-Sánchez M., Zurita-Ortega F., Chacón-Cuberos R. Burnout, Resilience and Needs Satisfaction: Exploring the Associations in Basketball Athletes. // *Journal of Sports Science*. 2022. Vol. 40(4). P. 352-360. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.gavinpublishers.com/article/view/burnout-resilience-and-needs-satisfaction-exploring-the-associations-in-basketball-athletes>

24. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). // *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, No. 2. P. 76-82.

25. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). *Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113> PubMed+1
26. Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2017). Validation of Resilience Scale (CD-RISC) in athletes. *Sport Pedagogy & Coaching Science*. <https://doi.org/10.18645/...redalyc.org>
27. Galli N., Gonzalez S. P. Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. // *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. - 2015. - Vol. 13(3). - P. 243-257.
28. Gould R., Maynard J. (2021). *Psychological Factors Affecting Youth Athletes' Performance*. *Journal of Applied Sport Psychology*.
29. Gucciardi D. F., Hanton S., Gordon S., Mallett C. J., Temby P. The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. // *Journal of Personality*. - 2015. - Vol. 83(1). -P. 26-44.
30. Gucciardi, D. F., Jackson, B., Coulter, T. J., & Mallett, C. J. (2011). The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Dimensionality and age-related measurement invariance with Australian cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 423-433. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.02.005> [research-repository.uwa.edu.au+1](https://research-repository.uwa.edu.au/)
31. Hanin, Y. L. (1997). *Emotions and athletic performance: Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) model*. *European Yearbook of Sport Psychology*, 1, 29-72. [munideporte.com+1](https://munideporte.com/)
32. Johnston K, Baker J. Waste reduction strategies: factors affecting talent wastage and the efficacy of talent selection in sport. *Front. Psychol.* 2020. doi:10.2925.10.3389/fpsyg.2019.02925.
33. Kalén A, Pérez-Ferreirós A, Rey E, Padrón-Cabo A. Senior and youth national team competitive experience: influence on player and team performance in European basketball championships. *Int. J. Perform. Anal. Sport*. 2017. Vol. 17. P. 832-847. doi: 10.1080/24748668.2017.1405610 .

34. Khvatskaya EE. The educational environment of a sports school as an external resource of a «double» career of athletes. In: Resources of competitiveness of athletes: theory and practice of implementation. VI Vserosiyskaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya. Krasnodar, 2016: 234-7.
35. Kokanauskas O, Bietkis T, Arede J, Leite N. Modelling youth basketball performance profile in European Championships. Rev. Psicol. Deporte. 2021. Vol. 30. P. 258-262
36. Kokanauskas O, Bietkis T, Arede J, Leite N. Modelling youth basketball performance profile in European Championships. Rev. Psicol. Deporte. 2021. Vol. 30. P. 258-262.
37. Komotska O, Sushko R. Modern Approaches for the Physical Training of Young Female Basketball Players. Physical Education Theory and Methodology. 2022. Vol. 20 № 2. P. 260-267.
38. Koryahin V, Hrebinka H. Content and Structure of Competitive Activities of Young Basketball Players Aged 13-14. Physical Education Theory and Methodology. 2023. 23 № 1. P. 143-147.
39. Koryahin, V., Blavt, O., Doroshenko, E., Prystynskyi, V., & Stadnyk, V. Training Effect of Special Basketball Exercises. Physical Education Theory and Methodology. 2020. 20 № 3. P. 137-141.
40. Lundqvist T. (2022). *Self-Regulation and Stability of Performance in Adolescent Athletes. Frontiers in Human Neuroscience.*
41. Methodology of Orlov UM. Questionnaire: The need to achieve the goal. Scale for assessing the need to succeed [Internet]. Available: <https://psycabi.net/testy>.
42. Moran A. (2020). *Attention in Sport.* Human Kinetics.
- Martin E., Gómez J. (2023). *Resilience and Emotional Regulation in Young Basketball Players. European Journal of Sport Science.*
43. Panok V, Tytarenko T, Chevelieva N, Rybalko V, Mashchenko V, Kisaruk V et al. Fundamentals of practical psychology. 3-rd ed. Kyiv: Lybid; 2006. 536 p.

44. Pérez-Ifrán P, Rial M, Brini S, Calleja-González J, Del Rosso S, Boullosa D, Benítez-Flores S. Change of Direction Performance and its Physical Determinants Among Young Basketball Male Players. *J Hum Kinet.* 2023. Vol. 85. P. 23–34. doi: 10.2478/hukin-2022-0107. eCollection 2022 Dec.
45. Ponomarchuk VA. Transformations of motivations as a basis of social and psychological selection in sports. In: *Social Transformations. Materialy mezhdunarodnogo kollokviuma.* Smolensk; 2002. Iss. 2; 103-11.
46. Popov AL. Sports psychology: teaching guide for sports institutions. Moscow; 2000. 152 p.
47. Portnykh YI. Sports games and teaching methods: textbook for pedagogical departments of physical culture institutions. 2-nd revised edition. Moscow: Fizkultura i sport; 1986. 320 p.
48. Robazza, C., Pellizzari, M., & Hanin, Y. L. (2003). *Emotion self-regulation and athletic performance: An application of the IZOF model. Psychology of Sport and Exercise.* [ResearchGate](#)
49. Roberts A. H, Greenwood D. A, Stanley M, Humberstone C, Iredale F, Raynor A. Coach knowledge in talent identification: a systematic review and meta-synthesis. *J. Sci. Med. Sport.* 2019. Vol. 22. P. 1163-1172. doi: 10.1016/j.jsams. 2019. 05.008.
50. Rodionov BA. Psychological support of children and youth sports: teaching guide. 2-nd ed. Moscow; Yurayt. 2019. 211 p.
51. Rubajczyk K, Świerzko K, Rokita A. Doubly disadvantaged? The relative age effect in Poland's basketball players. *Journal of Sports Science and Medicine.* 2017. Vol. 16. P. 280-285.
52. Sadaygak SS. Motivation of sports achievements. Minsk: Belpoligraf. 2002. 186 p.
53. Sushko R, Vysochina N, Vorobiova A, Doroshenko E, Pastuhova V, Vysochin F. Psychological Selection in Game Sports on the Basketball Example. *Journal of Physical Education and Sport.* 2019. 19 № 3. P. 1708- 1714.

54. Ukolov AV. Problems of sports motivation management. *Molodoy ucheny*. 2010;7: 330-2.
55. Volkov LM. Theory and methods of children and youth sport: textbook for students of physical culture institutions. Kiev: Olimpiyskaya literatura; 2002. 294 p.
56. Volkova IP. Sports psychology in the works of domestic specialists. St. Petersburg: Piter; 2002. 384 p.
57. Voronova V, Spesyvylyh O. Features of the need-motivational sphere of sports-dancers. *Teoriia i metodyka fizvykhovannia i sportu*. 2013; 3: 87-90. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2013.3.87-90>
58. Weinberg Robert S, Gold Daniel. Bases of sports psychology and physical culture. Kyiv: Olimpiyska literatura, 1998. 336 p.
59. Yixiong C, Fuzheng L. Dapeng B. Haoyang L. Shaoliang Z. Gomez MA. Key anthropometric and physical determinants for different playing positions during national basketball association draft combine test. *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. P. 2359
60. Zhigong S, Bezmylov M, Shynkaryk O. Individual characteristics of physical and mental development and their connection with regular physical 202 exercises when playing basketball. *Current Psychology*. Published online: 09 September 2022. <http://doi.org/10.1007/s12144-022-03692-w>.
61. Malkin VR, Rogaleva LN. Psychologies in sport. Ekaterinburg: Izdatelstvo Uralskogo universiteta; 2013. 96 p.
62. Maslou A. Motivation and personality. St. Petersburg: Evraziya, 1999. 478 p.
63. Melnik EV, Sivitsky VG, Voskresenskaya EV. Formation of the need-motivational sphere of the personality of athletes. Minsk: BSUPC, 2016. 57 p.
64. Tyshchenko VO. Self-realization motivation in sport. *Nauka i osvita*. 2013; 4: 214-7.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика визначення психологічної стійкості (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10)

Мета: оцінити рівень індивідуальної психологічної стійкості (резильєнтності) - здатності ефективно діяти та відновлюватися після труднощів. **Вік учасників:** 12–14 років.

Процедура проведення: Учасникам пропонується прочитати 10 тверджень і для кожного вибрати оцінку від 0 до 4 за шкалою: 0 – ніколи; 1 – рідко; 2 – іноді; 3 – часто; 4 – майже завжди.

Інструкція для учня:

Прочитай уважно кожне твердження і познач, наскільки воно тебе характеризує. Відповідай чесно, не існує правильних чи неправильних відповідей.

Перелік тверджень:

1. Я здатен швидко відновлюватися після невдач чи поразок.
2. Під час труднощів я зберігаю спокій і не панікую.
3. Коли щось іде не за планом, я намагаюся знайти вихід.
4. Я можу впоратися, навіть якщо ситуація здається безвихідною.
5. Невдачі роблять мене сильнішим.
6. Я можу зосередитися й діяти навіть тоді, коли боюся або хвилююся.
7. Я відчуваю, що можу контролювати більшість подій у своєму житті.
8. Я швидко адаптуюся до змін у житті чи тренувальному процесі.
9. Я зберігаю впевненість, коли стикаюся з перешкодами.
10. Я маю внутрішні сили впоратися з будь-якими труднощами.

Обробка результатів: Підраховується сума балів за всіма пунктами (0–40).

- 0–19 балів - низький рівень психологічної стійкості;
- 20–29 балів - середній рівень;
- 30–40 балів - високий рівень.

Тривалість проведення: 7–10 хвилин. Інтерпретація: Вищі показники свідчать про сформовану здатність долати труднощі, швидко відновлювати емоційний баланс і підтримувати впевненість у змагальних умовах.

Методика визначення спортивної психологічної стійкості (Sport Resilience Scale - SRS)

Мета: оцінити рівень здатності спортсмена ефективно діяти в умовах змагального чи тренувального стресу. **Вік учасників:** 12–14 років.

Процедура проведення: Учасникам пропонується прочитати 12 тверджень і для кожного обрати ступінь згоди за п'ятибальною шкалою: 1 – повністю не згоден; 2 – не згоден; 3 – важко сказати; 4 – згоден; 5 – повністю згоден.

Інструкція для спортсмена. Прочитай кожне твердження і постав оцінку від 1 до 5 залежно від того, наскільки воно тебе характеризує під час тренувань або змагань.

Перелік тверджень (адаптована українська версія В. М. Волкова, 2022):

1. Я зберігаю спокій, навіть коли гра складається невдало.
2. Помилки не вибивають мене з рівноваги.
3. Коли суперник сильніший, я не здаюся.
4. Після поразки я швидко відновлюю впевненість.
5. Я можу зосередитися, навіть коли навколо шумно.
6. Я довіряю своїм рішенням у складних ігрових моментах.
7. Коли відчуваю втому, можу змусити себе працювати далі.
8. Я контролюю свої емоції, навіть коли злюся.
9. Я спокійно сприймаю зауваження тренера.
10. Я намагаюся допомогти команді, навіть якщо сам граю не найкраще.
11. У складній ситуації думаю, що зробити, а не що пішло не так.
12. Під тиском я дію зібрано і впевнено.

Обробка результатів: Підраховується сума балів за всіма твердженнями (від 12 до 60 балів) або середній бал.

Інтерпретація:

- 12 – 29 балів - низький рівень спортивної стійкості;

- 30 – 44 бали - середній рівень;
- 45 – 60 балів - високий рівень.

Тривалість проведення: 10–12 хвилин. Примітка: Тест рекомендовано проводити після тренування або у спокійній атмосфері, індивідуально чи групою (до 10 осіб одночасно). Високі результати свідчать про сформовані навички самоконтролю, здатність до відновлення після невдач і стабільність дій під емоційним тиском.

Методика оцінювання дитячої та юнацької стійкості (Child and Youth Resilience Measure - CYRM-12)

Мета: визначити рівень розвитку соціальних і особистісних ресурсів психологічної стійкості (резильєнтності) у підлітків 12–14 років - зокрема підтримку з боку родини, команди, тренера та самооцінку власних можливостей.

Вік учасників: 12–14 років.

Процедура проведення: Досліджуваним пропонується 12 тверджень. Вони читаються вголос або надаються у друкованому бланку. Для кожного пункту потрібно оцінити, наскільки часто ситуація буває у твоєму житті.

Шкала оцінювання: 1 – ніколи; 2 – рідко; 3 – іноді; 4 – часто; 5 – завжди.

Інструкція для учня:

Прочитай кожне твердження і вибери, наскільки воно підходить саме тобі. Немає правильних чи неправильних відповідей - важливо лише, щоб ти відповідав чесно.

Перелік тверджень (українська адаптація CYRM-12):

1. моя сім'я підтримує мене, коли мені важко;
2. я відчуваю, що можу довіряти своїм батькам або опікунам;
3. у мене є друзі, з якими я можу поговорити про все;
4. мій тренер або вчитель вірить у мої здібності;
5. у нашій команді ми допомагаємо один одному;
6. я відчуваю, що належу до групи, де мене приймають таким, яким я є;
7. я вмію ставити цілі й наполегливо до них іду;
8. коли трапляються труднощі, я намагаюся знайти рішення;
9. я маю старших людей (тренера, вчителя, родича), які можуть мене порадити чи підтримати;
10. я вірю, що зможу досягти успіху, якщо докладу зусиль;
11. я почуваюся впевнено, коли беру участь у змаганнях чи важливих подіях;

12. я знаю, що навіть після невдач можу спробувати знову.

Обробка результатів: Підраховується сума балів за всіма пунктами (від 12 до 60).

Інтерпретація рівня стійкості:

- 12–29 балів - низький рівень соціальної та особистісної підтримки;
- 30–44 бали - середній рівень;
- 45–60 балів - високий рівень соціально-психологічної стійкості.

Тривалість проведення: 10–12 хвилин.

Примітка: Тестування доцільно проводити у звичній для спортсменів обстановці (наприклад, після тренування), групою або індивідуально. Високі результати свідчать про розвинене почуття підтримки, позитивне самоусвідомлення, довіру до тренера й колективу - ключові компоненти психологічної стійкості в командних видах спорту.

**Методика визначення рівня тривожності дітей (Spence Children's
Anxiety Scale - SCAS)**

Мета: оцінити рівень загальної та змагальної тривожності, а також схильність до страху невдачі, соціального осуду й надмірного хвилювання перед відповідальними подіями.

Вік учасників: 8–15 років (у дослідженні - 12–14 років).

Процедура проведення: Дитині пропонується серія тверджень, що описують різні стани або ситуації. Необхідно вибрати, як часто це трапляється у її житті. Тест можна проводити групою або індивідуально у спокійній обстановці.

Шкала оцінювання: 0 — ніколи; 1 — іноді; 2 — часто; 3 — завжди.

Інструкція для учня:

Прочитай кожне твердження і постав позначку навпроти того, як часто з тобою таке трапляється. Відповідай щиро правильних чи неправильних відповідей немає.

Скорочена форма SCAS (адаптація для підлітків-спортсменів, 20 пунктів):

1. Я хвилююся, коли маю виконати щось перед іншими.
2. Мені буває страшно, коли тренер робить зауваження.
3. Я нервую, якщо не впевнений, що впораюся із завданням.
4. Мені важко зосередитись, коли хвилююсь.
5. Я часто думаю про те, що можу зробити помилку.
6. Перед змаганнями в мене прискорюється серцебиття.
7. Я відчуваю напруження, коли не знаю, що буде далі.
8. Мені здається, що інші помічають, коли я хвилююся.
9. Коли щось не виходить, я довго не можу заспокоїтися.
10. Я боюся, що підведу свою команду.
11. Мене турбує, коли мене оцінюють інші.
12. Я боюся відповідати або виступати перед класом.

13. Я часто уявляю, що зі мною може трапитись щось неприємне.
14. У мене з'являється біль у животі, коли хвилююся.
15. Мені важко заснути після напруженого тренування.
16. Я часто відчуваю тривогу без явної причини.
17. Я хвилююся, якщо хтось із близьких запізнюється.
18. Коли я хвилююся, мені здається, що мені бракує повітря.
19. Я нервую, коли мене просять виступити першим.
20. Я переживаю, що інші подумують про мене щось погане.

Обробка результатів: Кожна відповідь оцінюється від 0 до 3 балів.
Підраховується загальна сума (0–60 балів).

Інтерпретація:

- 0–20 балів - низький рівень тривожності;
- 21–40 балів - середній рівень;
- 41–60 балів - високий рівень тривожності.

Тривалість проведення: 10–15 хвилин.

Примітка: Тест рекомендовано проводити в другій половині дня, коли спортсмени вже не перебувають у стані фізичного виснаження. При аналізі враховується загальний фон настрою та втоми. Високі показники свідчать про потребу у формуванні навичок саморегуляції, розвитку впевненості, зниження страху оцінювання.

Додаток Д

Методика визначення здатності до відновлення після стресу (Brief Resilience Scale - BRS)

Мета: оцінити індивідуальну здатність спортсмена швидко відновлюватися після стресових ситуацій, невдач або фізичних і емоційних перевантажень у тренувальній і змагальній діяльності.

Вік учасників: 12–14 років.

Процедура проведення: Досліджуваным пропонується шість тверджень. Завдання - оцінити кожне твердження за п'ятибальною шкалою, виходячи з того, наскільки воно відповідає їхньому звичному стану. 1 - повністю не згоден; 2 - не згоден; 3 - важко сказати; 4 – згоден; 5 - повністю згоден.

Інструкція:

Прочитай уважно кожне твердження та постав оцінку від 1 до 5. У тесті немає правильних чи неправильних відповідей - важливо, щоб ти відповідав так, як насправді відчуваєшся у подібних ситуаціях.

Перелік тверджень (українська адаптація BRS):

1. Після труднощів я швидко повертаюся до звичного стану.
2. Проблеми не вибивають мене надовго з рівноваги.
3. Я зазвичай швидко оговтуюсь після стресових подій.
4. Коли щось іде не так, мені потрібно багато часу, щоб заспокоїтися. *(зворотне твердження)*
5. Я легко відновлюю внутрішній баланс після невдач.
6. Мені важко «відпустити» неприємні події. *(зворотне твердження)*

Обробка результатів:

1. Для тверджень 4 і 6 проводиться зворотне кодування (тобто $1 \rightarrow 5, 2 \rightarrow 4, 3 \rightarrow 3, 4 \rightarrow 2, 5 \rightarrow 1$).
2. Обчислюється середнє арифметичне ($\bar{X}$) усіх шести відповідей. Інтерпретація:

- 1,00–2,99 бала - низький рівень здатності до відновлення;
- 3,00–4,29 бала - середній рівень;
- 4,30–5,00 балів - високий рівень резильєнтності.

Тривалість проведення: 5-7 хвилин.

Примітка: Тест доцільно проводити індивідуально, у спокійному стані, після завершення основних тренувальних вправ. Показники BRS добре корелюють із загальним рівнем психологічної стійкості ($r \approx 0,70$; $p < 0,01$), тому шкала може використовуватись як швидкий додатковий інструмент у комплексній психодіагностиці спортсменів.

Додаток Е

**Психолого-педагогічна програма розвитку психологічної стійкості
баскетболістів спеціалізованої групи підготовки**

Мета програми: Підвищення рівня психологічної стійкості юних баскетболістів через розвиток навичок саморегуляції, емоційного контролю, впевненості та згуртованості команди в умовах тренувальної та змагальної діяльності.

Тривалість реалізації: 6 місяців (грудень – травень). Періодичність занять: двічі на тиждень по 10–15 хвилин (інтегровані у тренування) та один раз на два тижні - окремий короткий модуль тривалістю 20–25 хвилин. Загалом - 40 занять.

Завдання програми:

1. формування навичок емоційної саморегуляції під час тренувань і змагань.
2. розвиток концентрації уваги, вольової витримки та впевненості у власних силах.
3. навчання прийомам позитивного мислення, самодіалогу, адаптивного реагування на помилки.
4. формування командної згуртованості, почуття підтримки й взаємоповаги.
5. розвиток рефлексії та самоконтролю у тренувальному процесі.

Організація занять. Кожен психотренувальний модуль складався з трьох частин:

1. Вступна частина (1-2 хв) - коротке пояснення мети, налаштування.
2. Основна частина (10-15 хв) - виконання вправ психологічного змісту або ігрових завдань.
3. Заключна частина (2-3 хв) - коротка рефлексія, самооцінка стану.

Контроль виконання програми:

- ведення журналу психотренувальних модулів (тренером);

Структура програми

№	Компонент	Зміст роботи	Форми реалізації	Очікувані результати
1	Емоційна саморегуляція	Навчання контролю рівня збудження, зниження тривожності, швидкого відновлення після помилок.	Дихальні вправи, прогресивна релаксація, техніка «стоп-сигнал».	Зниження емоційного напруження, здатність зберігати спокій під тиском.
2	Концентрація та впевненість	Розвиток уваги, рішучості, стійкості до збудження.	Ігрові вправи «Сигнальне ведення», «Тренер каже», тренування під часовим обмеженням.	Підвищення точності, стабільності виконання технічних дій.
3	Когнітивна стійкість	Формування навичок позитивного мислення, самонаказу, переформулювання помилки.	Техніки «бачу – рішення – виконую», «перезапуск після помилки», позитивний самодіалог.	Зменшення кількості повторних помилок, розвиток упевненості.
4	Візуалізація та передігрові рутини	Ментальна підготовка до ігор, створення позитивного образу дії.	Уявна репетиція ігрових ситуацій, персональні ритуали перед грою.	Підвищення впевненості, зменшення страху помилки.
5	Pressure-drills (тренування під тиском)	Тренування в умовах стресу, шуму, дефіциту часу.	Вправи 2×2, 3×3 з обмеженнями, складні ігрові ситуації.	Здатність діяти ефективно під психологічним тиском.
6	Командна взаємодія	Розвиток підтримки, взаємодовіри та згуртованості.	Командні рольові ігри, «коло підтримки», «впізнай партнера».	Підвищення командної єдності, позитивного клімату.

- індивідуальні щоденники емоційного стану спортсменів (перед і після занять);
- щомісячні міні-тести уваги, самооцінки, настрою;
- підсумкове порівняння результатів за шкалами CD-RISC-10, SRS, CYRM-12, SCAS, BRS.

Очікувані результати реалізації програми

- підвищення показників загальної та спортивної психологічної стійкості;

- зниження рівня тривожності та емоційної напруги;
- розвиток саморегуляції, уваги та впевненості;
- зростання командної згуртованості;
- стабільність техніко-тактичних дій у стресових ігрових ситуаціях;
- скорочення часу відновлення після помилок та підвищення загальної ефективності гри.

Примітка: Програму розроблено на основі аналізу сучасних підходів до психологічної підготовки спортсменів та адаптовано до вікових і психофізіологічних особливостей баскетболістів 12–14 років.

Кваліфікаційна робота містить результат власних досліджень використання ідей, результат і тестів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ К.Я..Мітрік
(Підпис)

АНОТАЦІЯ

МІТРИК К. Я. ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ТА ЇЇ РОЛЬ У ПІДГОТОВЦІ БАСКЕТБОЛІСТІВ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ГРУПИ ПІДГОТОВКИ. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня магістра зі спеціальності **017 «Фізична культура і спорт»**, **Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, 2025.**

У роботі представлено результати педагогічного дослідження, спрямованого на вивчення та розвиток психологічної стійкості у баскетболістів спеціалізованої групи підготовки. Визначено психофізіологічні особливості спортсменів цього віку, що зумовлюють необхідність цілеспрямованої психолого-педагогічної підготовки.

Під час дослідження було використано психодіагностичні методики (CD-RISC-10, Sport Resilience Scale, CYRM-12, SCAS, BRS) та медико-біологічні показники, які дозволили комплексно оцінити рівень психологічної стійкості баскетболістів. Розроблено та впроваджено психолого-педагогічну програму, що включала елементи аутогенного тренування, візуалізації, рольових ігор, вправ на командну взаємодію та контроль емоцій.

Ключові слова: баскетбол, психологічна стійкість, емоційна регуляція, програма.

ABSTRACT

MITRIK K. PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND ITS ROLE IN THE TRAINING OF BASKETBALL PLAYERS OF THE SPECIALIZED TRAINING GROUP. Qualification thesis for the Master's degree in **“Physical Culture and Sport”**, **Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University, Chernivtsi, 2025.**

The study presents the results of a pedagogical investigation aimed at examining and developing psychological resilience in basketball players of the specialized training group. The psychophysiological characteristics of athletes of this age were identified, which determine the need for targeted psychological and pedagogical preparation.

During the research, psychodiagnostic methods (CD-RISC-10, Sport Resilience Scale, CYRM-12, SCAS, BRS) and medico-biological indicators were applied, allowing for a comprehensive assessment of the athletes' psychological resilience. A psychological and pedagogical program was developed and implemented, including elements of autogenic training, visualization, role-playing exercises, team-interaction tasks, and emotional regulation techniques.

Keywords: basketball, psychological resilience, emotional regulation, program.