

**Обґрунтування стратегій індивідуального психологічного супроводу баскетболістів  
12-14 років**

Гант О. Є., Чжоу М.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** *Мета дослідження* – визначити ефективність індивідуалізованих психологічних стратегій розроблених для баскетболістів 12-14 років та спрямованих на покращення їх спортивної компетентності. **Матеріал та методи дослідження.** Дослідження було проведене серед 24 баскетболістів віком від 12 до 14 років. Учасники були поділені на основну групу (ОГ) та контрольну групу (КГ). Спортсмени ОГ взяли участь у програмі психологічного супроводу в дистанційному форматі. Для оцінки показників самосприйняття використовувалася методика "Self-perceptions for children: manual and questionnaires" за стандартизованою процедурою згідно оригінального посібника "Self-Perception Profile for Children: Manual and Questionnaires" (Susan Harter, 2012). Перед проведенням опитування було отримано письмову згоду від батьків учасників, які вказали, що їхні дані будуть оброблені конфіденційно та використовуватимуться лише в рамках дослідження. Юні спортсмени брали участь у заповненні опитувальника, який охоплював питання щодо їхнього самосприйняття спортивних досягнень, соціального сприйняття, академічної компетентності, фізичної форми, загальної самооцінки тощо. У рамках програми індивідуальної траєкторії психологічного супроводу спортсмени ОГ брали участь у дистанційних заняттях, де використовувалися розроблені індивідуалізовані стратегії психологічного супроводу. Показано, що індивідуальні та групові психологічні стратегії, розроблені на основі сучасних теорій та наукових досліджень, ефективно підвищують самосприйняття, соціальні навички юних баскетболістів віком 12-14 років. Обґрунтовано, що використання віддалених технологій, таких як відео-конференції та чати, дозволяє забезпечити індивідуальний підхід до кожного гравця, навіть на віддаленій відстані, підвищуючи ефективність програми психологічної підтримки. Доведено, що інтеграція сучасних теорій саморегуляції, позитивного мислення та інших психологічних підходів у практику психологічного супроводу юних спортсменів сприяє подоланню внутрішніх бар'єрів та досягненню нових висот у спортивній результативності. Проаналізовано, що важливість індивідуального підходу у психологічній підтримці необхідно розглядати як ключовий фактор у формуванні успішних стратегій розвитку та самореалізації спортсменів.

**Ключові слова:** *стратегії психологічної підготовки; ефективність віддалених технологій, баскетбол; індивідуальна траєкторія.*

**Вступ.** Спортивна психологія визнає важливість психологічного супроводу для підвищення результативності спортсменів на змаганнях. Сучасні умови життя, зокрема тенденція до використання дистанційних засобів комунікації, впливають на всі сфери, включаючи спорт. Однак, існують обмежені дослідження, спрямовані на вивчення ефективності дистанційної психологічної підготовки для спортсменів

пубертатного періоду (Гант, & Чжоу, 2020).

З поширенням інтернету і розвитком дистанційних технологій з'явилася можливість надавати психологічну підтримку спортсменам без прив'язки до місця проживання, саме це дозволяє залучати до психологічної підготовки висококваліфікованих фахівців з будь-якої точки світу. В той же час, відсутність наукових досліджень стосовно ефективності дистанційної психологічної підготовки для спортсменів пубертатного

періоду свідчить про актуальність проблеми. Це може вплинути на розробку нових підходів та методів психологічної підтримки для цієї категорії спортсменів. Також, важливо зазначити, що сучасний спорт вимагає комплексного підходу, включаючи психологічну готовність (Вознюк, 2017; Галецька, 2003). Перехід до дистанційних форм спілкування може бути як викликом, так і можливістю. Наукові дослідження в цій області можуть допомогти розробити ефективні стратегії для забезпечення якісної психологічної підготовки, навіть віддалено.

Зважаючи на важливість психологічного супроводу для спортсменів пубертатного періоду в контексті дистанційних форм комунікації, індивідуалізація цієї підтримки стає ще більш критичною і актуальною.

Кожен спортсмен унікальний, зі своєю власною особистістю, характером та психологічними особливостями. Підлітковий період часто супроводжується різноманітними емоційними та психологічними викликами (Ляшенко, & et. al., 2020). Індивідуалізація психологічного супроводу дозволяє враховувати ці унікальні потреби та надавати персоналізовані стратегії підтримки.

Індивідуалізація психологічного супроводу може допомогти тренерам і психологам адаптувати тренувальні методики до психологічних особливостей кожного спортсмена. Це сприяє оптимальному розвитку їхнього потенціалу та підвищує ефективність тренувань. Індивідуалізований підхід до психологічної підтримки сприяє підвищенню рівня довіри спортсмена до психолога, що може значно покращити взаємодію та збільшити ефективність роботи, оскільки спортсмен відчуває, що йому надається індивідуальний, спеціалізований підхід (Ляшенко, & et. al., 2020; Помещикова, & et. al., 2016; Помещикова, & et. al. 2016 ).

Загалом, індивідуалізація психологічного супроводу для спортсменів пубертатного періоду є необхідною для того, щоб забезпечити їхній психологічний

комфорт, підвищити мотивацію та сприяти їхньому оптимальному розвитку як спортсменів і як особистостей (Гант, & et. al., 2021). Це може мати значущий вплив на їхні спортивні досягнення і загальний психологічний стан. Загалом, враховуючи ці фактори, дослідження в сфері ефективності дистанційної психологічної підготовки для спортсменів пубертатного періоду мають великий потенціал для розвитку і можуть призвести до покращення спортивних результатів та психологічного самопочуття цієї групи спортсменів.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження проводилося за темою дисертаційних дослідження: «Індивідуалізація психологічної підготовки спортсменів 12-14 років протягом річного макроциклу» на здобуття наукового ступеня доктора філософії.

**Мета дослідження** – визначити ефективність індивідуалізованих психологічних стратегій розроблених для баскетболістів 12-14 років та спрямованих на покращення їх спортивної компетентності.

Відповідно до поставленої мети вирішувалися наступні завдання:

1. вивчити особливості та можливості процесів індивідуалізації психологічного супроводу баскетболістів 12-14 років;
2. обґрунтувати та розробити нові та адаптувати існуючі психологічні стратегії для спортсменів вікової групи 12-14 років, враховуючи їх особливості та індивідуальні потреби.

**Матеріал та методи дослідження.** Дослідження було проведене серед 24 баскетболістів віком від 12 до 14 років. Учасники були поділені на основну групу (ОГ) та контрольну групу (КГ) по 12 спортсменів у кожній. Спортсмени ОГ взяли участь у програмі психологічного супроводу в дистанційному форматі.

Для оцінки показників самосприйняття використовувалася методика "Self-perceptions for children: manual and questionnaires" за стандартизованою процедурою згідно оригінального посібника "Self-Perception

Profile for Children: Manual and Questionnaires" (Susan Harter, 2012).

Перед проведенням опитування було отримано письмову згоду від батьків учасників, які вказали, що їхні дані будуть оброблені конфіденційно та використовуватимуться лише в рамках дослідження. Юні спортсмени брали участь у заповненні опитувальника, який охоплював питання щодо їхнього самосприйняття спортивних досягнень,

соціального сприйняття, академічної компетентності, фізичної форми, загальної самооцінки тощо.

В табл. 1, представлені індивідуальні стратегії, які можуть бути корисними для психологічної підтримки гравців у цьому віці. Стратегії були адаптовані до індивідуальних потреб кожного гравця ОГ, спираючись на їх особистість, досвід та емоційний стан.

*Таблиця 1*

**Індивідуальні стратегії психологічної підготовки баскетболістів 12-14 років**

	<b>Напрямок стратегії</b>	<b>Основні задачі</b>
<b>1.</b>	Розвиток самооцінки та впевненості в собі	Сформулювати для кожного гравця сильні сторони та допомогти усвідомити особисті досягнення. Сформувати для кожного гравця індивідуальні паттерни вирішування труднощів і навчати юних баскетболістів позитивно ставитися до невдач.
<b>2.</b>	Ментальна міцність та концентрація уваги	Навчання гравців технікам релаксації та дихальних вправ для збільшення концентрації уваги. Розвиток навички управління стресом і вивчення технік відновлення після невдач.
<b>3.</b>	Комунікація та співпраця	Навчання гравців ефективним технікам активного слухання та екологічним засобам вираження своїх почуттів та думок. Вдосконалення навичок спілкування та роботи в команді.
<b>4.</b>	Цілі та мотивація	Сформулювати для кожного гравця реалістичні спортивні та особисті цілі. Сприяти розвитку внутрішньої мотивації шляхом підкреслення важливості власних зусиль і відданості в спортивній діяльності, в команді.
<b>5.</b>	Робота з віруваннями	Сформулювати та розвинути для кожного гравця позитивні спортивні вірування та переконання у власних можливостях. Навчити навичкам переформулювання негативних думок та переконань у позитивні.
<b>6.</b>	Розвиток саморегуляції	Навчити гравців розпізнавати свої емоції та застосовувати засоби їх саморегуляції. Вдосконалювати навички управління власними емоціями в стресових ситуаціях.
<b>7.</b>	Сприяння розвитку здорового способу життя та поваги до спортивного режиму	Підкреслення важливості збалансованого харчування, достатнього сну та фізичної активності. Навчання гравців ефективним методам відновлення після тренувань та змагань.
<b>8.</b>	Підтримка від родини та тренера	Співпраця з батьками та тренером для створення сприятливого середовища для розвитку кожного гравця та команди в цілому. Визначити роль спільної роботи з батьками та тренером у вирішенні емоційних проблем гравця.

Підкреслимо важливість індивідуалізації в нашому дослідженні, що включала вивчення особистих потреб, амбіцій та слабких сторін гравця, а також адаптацію психологічних стратегій під кожного спортсмена. Також важливим, на нашу думку була необхідність етапування і поступовості в психологічному супроводі, ми звертали увагу на розвиток базових

навичок перед переходом до більш складних.

Співпраця з кожним гравцем ОГ супроводжувалася з комунікацією та тісною взаємодією з батьками (опекунами) та тренером. Послідовність у індивідуальних траєкторіях детермінувала логічний прогрес у розвитку кожного гравця, і забезпечувала постійний моніторинг та адаптацію стратегій з урахуванням реакції

гравця на психологічний супровід. Використання сучасних технологій допомагало забезпечити доступність та ефективність психологічних вправ та ресурсів для гравців. Ці принципи роботи з командою утворювали систематичний та індивідуалізований підхід до психологічного супроводу, який є, на нашу думку, ключем до максимальної та ефективної реалізації в спорті баскетболістів 12-14 років.

В табл. 2, представлені індивідуальні стратегії, які можуть бути реалізовані протягом річного макроциклу, із зазначенням часу, циклічності проведення зустрічей для групового та індивідуального форматів роботи.

План стратегій психологічного супроводу, представлений в табл.2, розроблений нами для баскетболістів ОГ, може бути адаптований залежно від конкретних запитів спортивних команд і індивідуальних потреб гравців. В нашому дослідженні, ми формулювали психологічну настанову для баскетболістів у віці 12-14 років, яка базується на унікальних потребах та характеристиках кожного спортсмена. Перш ніж формувати індивідуальні стратегії психологічного супроводу для кожного спортсмена, ми розробили принципами та правилами, яких дотримувалися в своєму дослідженні: індивідуалізація, поступовість, співпраця з гравцем та його оточенням, послідовність та розвиток, оцінка та адаптація, залучення ресурсів.

Під індивідуалізацією ми розуміли вивчення індивідуальних потреб кожного спортсмена (проведення індивідуальних співбесід для визначення особистих потреб, амбіцій, слабких та сильних сторінок гравця, психодіагностичні дослідження) та адаптацію стратегії (вибір та застосування психологічних технік, що найбільше відповідають індивідуальному психологічному профілю спортсмена).

Поступово, починаючи з основних психологічних навичок, ми переходили до більш складних, відповідно рівня та актуального стану кожного гравця. При

плануванні психологічних сесій, враховували прогрес спортсмена та надавати завдання, які є його актуальними для його психічних можливостей. Співпраця з гравцями була поєднана з комунікацією з їх найближчим оточенням. Також ми регулярно обмінювалися інформацією з гравцями, їх батьками (опікунами) та тренером, як для оцінки прогресу, так і для внесення коректив в плани індивідуальних траєкторій психологічного супроводу. Протягом річного макроциклу ми дотримувалися послідовності психологічного втручання, що забезпечило логічність психологічних тренінгів, зустрічей, сесій і детермінувало сталий розвиток нових навичок. Ми дотримувалися забезпечення постійної підтримки та моніторингу, протягом річного макроциклу, з урахуванням змін у розвитку, стані та потреб кожного гравця. Регулярний аналіз прогресу гравця та його реакцій на психологічний супровід проводився як з боку психолога, так тренером, батьками (опікунами). Адаптація стратегій і зміна підходів відбувалася у випадках, якщо певні техніки або методи не давали результату, та у випадках особистих обставин (проживання втрати члена родини). Для проведення лекцій зі здорового харчування, ми долучали експертів з даного напрямку. Співпраця з психологами, які мають досвід роботи з юними спортсменами реалізовувалася через долучення психологів-практиків до проведення окремих тематичних зустрічей, психологічних сесій, тренінгів. Залучення експертів за темами, дало можливість розширити та поглибити тематику психологічного втручання. Використання технологій, мобільних додатків та онлайн-ресурсів для психологічного благополуччя гравців розширило наші ресурси психологічного втручання.

Системний підхід став ключовим для реалізації індивідуальних траєкторій психологічного супроводу баскетболістів 12-14 років ОГ, протягом річного макроциклу, в нашому дослідженні.

**Стратегії психологічної підготовки баскетболістів 12-14 років із зазначенням часу, циклічності проведення зустрічей для групового та індивідуального форматів роботи**

Напрямок стратегії	Груповий формат			Індивідуальний формат		
	Частота	Час	Діяльність	Частота	Час	Діяльність
Розвиток самооцінки та впевненості в собі	Щомісячно	1 година на групове заняття	Групові дискусії, гри та вправи для підвищення самооцінки.	Щотижня	30 хвилин на сеанс	Індивідуальні розмови, завдання для саморефлексії та позитивних думок.
Ментальна міцність та концентрація уваги	Щотижня	1 година на групове заняття	Медитація, вправи на покращення концентрації та гри для розвитку психіки	Щомісячно	45 хвилин на сеанс	Персональні технології, релаксація, онлайн активності з концентрації.
Комунікація та співпраця	Щотижня	1 година на групове заняття	Рольові ігри, комунікаційні вправи та групові завдання для розвитку співпраці	Щомісячно	45 хвилин на сеанс	Індивідуальні розмови з психологом, завдання на розвиток навичок слухання та висловлювання думок.
Цілі та мотивація	Щомісячно	1 година на групове заняття	Групові обговорення на даний момент, гри для відновлення мотивації та обговорення досягнень.	Щотижня	30 хвилин на сеанс	Індивідуальні обговорення на даний момент, гри для відновлення мотивації та обговорення досягнень.
Робота з віруваннями	Щомісячно	1 година на групове заняття	Груповий тренінг формування навичок перетворення негативного ставлення у позитивне, обговорення позитивних вірувань.	Щотижня	30 хвилин на сеанс	Індивідуальні вправи з позитивного оцінювання своєї діяльності у команді.
Розвиток саморегуляції	Щомісячно	1 година на групове заняття	Групова діяльність, саморегуляція, обговорення стратегій керування стресом.	Щотижня	30 хвилин на сеанс	Індивідуальні техніки релаксації, вправи на вдосконалення.
Сприяння розвитку здорового способу життя та поваги до спортивного режиму	Щомісячно	1 година на групове заняття	Лекції та обговорення про здорове харчування, фізичну активність, режим відпочинку і сну.	Щотижня	30 хвилин на сеанс	Індивідуальні консультації з харчування та сну, розробка індивідуальних планів фізичної активності.
Підтримка від родини та тренера	Щотижня	1 година на групове заняття	Групове обговорення, зворотній зв'язок	Щотижня	10 хвилин на сеанс	Індивідуальна розмова, зворотній зв'язок

Враховуючи вище наведені принципи психологічного супроводу, можна створювати ефективні програми індивідуальної психологічної траєкторії, які будуть відповідати унікальним потребам кожного гравця. Під час реалізації індивідуальних стратегій психологічного супроводу ми проводили відео-конференції, застосовували платформу zoom, що давало можливість переходити в груповому форматі роботи до роботи з парами і малими групами (трійками), через застосування конференц-залів. Під час зустрічей ми спостерігали за реакціями кожного спортсмена, приділяючи увагу індивідуальним потребам та особливостям комунікації. Для кожного гравця була розроблена індивідуальна траєкторія психологічного супроводу, із зазначених стратегій, в табл. 1.

Кожна індивідуальна та групова зустріч надавала можливість для спортсменів поділитися своїми внутрішніми викликами, отримати психологічну підтримку. Індивідуалізована підтримка дозволила кожному гравцеві розвиватися унікальним шляхом, а також забезпечила психологічний комфорт під час тренувань та змагань. Ці результати підкреслюють значущість індивідуальної підтримки та адаптації психологічних стратегій для кожного гравця. Програма психологічного супроводу, спрямована на індивідуальні потреби гравців, підкреслила важливість персоналізованого підходу у впровадженні психологічних стратегій для досягнення оптимальних результатів у спорті та особистому зростанні.

Результати дослідження були оброблені за допомогою пакету Statistica. Визначали характеристики описової статистики (середнє арифметичне та стандартне відхилення). Достовірність відмінностей середніх величин оцінювали за допомогою U-критерію Манна-Уїтні.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Теоретичний аналіз дослідження вказує на те, що ефективний психологічний супровід є ключовим фактором у розвитку спортивної направленості особистості баскетболістів у

віці 12-14 років. Основні аспекти психологічної підтримки, які враховують індивідуальні особливості та потреби кожного спортсмена, виявилися надзвичайно важливими у формуванні позитивного спортивного самовизначення та впевненості в собі. Дослідження підтверджує, що персоналізований підхід у рамках індивідуальних траєкторій психологічного супроводу є необхідним для надання спортсменам не лише необхідних інструментів для досягнення успіху в спорті, а й для розвитку їхньої особистості, сприяючи виробленню внутрішньої мотивації та самореалізації в спортивній діяльності. Це підкреслює важливість зосередженості на індивідуальних траєкторіях психологічного супроводу, що дозволяють спортсменам розвивати свої спортивні здібності, підвищувати впевненість в собі та досягати найкращих результатів у своїй кар'єрі.

На початку педагогічного експерименту статистично достовірних відмінностей між показниками самосприйняття баскетболістів ОГ і КГ не спостерігалось ( $p \leq 0,05$ ).

Після проведення психологічного супроводу у баскетболістів 12-14 років ОГ, спостерігається помітне покращення показників профілю самосприйняття. Як показано у табл. 3, у спортсменів ОГ за показником «компетентність спортивна», середні бали ( $3,33 \pm 0,49$ ) достовірно вище, ніж у спортсменів КГ ( $2,42 \pm 0,47$ ), відмінності статистично значимі ( $p \leq 0,05$ ). Кожен спортсмен унікальний, і його потреби в розвитку, спортивних навичках та самосприйнятті можуть відрізнятись. Індивідуалізований психологічний підхід дозволив, враховувати ці відмінності, та працювати з кожним спортсменом окремо, виходячи з його потреб і особистих характеристик. Після проведення психологічного супроводу у баскетболістів 12-14 років, спостерігається помітне покращення показників профілю самосприйняття.

Як показано у табл. 3, у спортсменів ОГ за показником «компетентність спортивна», середні бали ( $3,33 \pm 0,49$ )

достовірно вище, ніж у спортсменів КГ (2,42±0,47), відмінності статистично значимі (p≤0,05).

Індивідуалізований підхід дозволив створити психологічну підтримку, яка

відповідає особистим цілям і досягненням спортсмена, що відобразилося на самосприйнятті своїх пізнавальних здібностей, самоперцепції когнітивного функціонування.

Таблиця 3

**Результати самосприйняття за методикою Self-perceptions for children: manual and questionnaires» баскетболістів ОГ та КГ після психологічного супроводу**

Показники профілю самосприйняття	ОГ (n=12)	КГ (n=12)	Стат. показник
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	U-test
Компетентність спортивна	3,33±0,49	2,42±0,47	24
Прийняття соціальне	3,42±0,51	2,33±0,65	17,5
Форма фізична	3,33±0,49	2,50±0,67	26
Компетентність	3,42±0,67	2,50±0,52	24
Самооцінка загальна	3,50±0,51	2,83±0,57	28,5

\* при  $U_{кр}(0.05) = 37$ ,  $U_{кр}(0.01) = 27$ , (p≤0,05)

Так, за показником «компетентність академічна», середні бали (3,42±0,67) баскетболістів ОГ, достовірно вище, ніж у спортсменів КГ (2,50±0,52), відмінності статистично значимі (p≤0,05). Результати нашого дослідження, підтверджують, що індивідуалізований психологічний підхід в психологічному супроводі, покращує соціальні навички баскетболістів (комунікація з однолітками та взаємодії з тренерами та іншими членами команди), особливо вікової групи 12-14 років.

За показником «прийняття соціальне», середні бали (3,42±0,51) достовірно вище, ніж у спортсменів КГ (2,33±0,65), відмінності статистично значимі (p≤0,05). За показником «фізична форма», середні бали (3,33±0,49) баскетболістів ОГ, достовірно вище, ніж у спортсменів КГ (2,50±0,67), відмінності статистично значимі (p≤0,05). За показником «3,50±0,51», середні бали (3,33±0,49) баскетболістів ОГ, достовірно вище, ніж у спортсменів КГ (2,83±0,57), відмінності статистично значимі (p≤0,05).

Одже, індивідуалізація стратегій психологічного супроводу, орієнтація на потреби кожного конкретного гравця, відіграли ключову роль у процесі психологічної підготовки.

Результати дослідження вказують на те, що ефективність програм психологічної підтримки суттєво

підвищується, коли стратегії розробляються та адаптуються для конкретних потреб та внутрішніх викликів кожного спортсмена. Це дозволяє максимально враховувати особливості кожної людини та сприяє їхньому розвитку та самореалізації в спорті та особистому житті.

**Висновки.** Результати нашого дослідження показали ефективність індивідуалізації психологічного супроводу для юних баскетболістів віком 12-14 років. Після індивідуальних та групових зустрічей, та психологічного супроводу за індивідуальною траєкторією спортсмени ОГ демонстрували значущі результати у своєму самосприйнятті, соціальних навичках та академічних досягненнях (мається на увазі здатність сприймання та утримання інформації), що підкреслює важливість індивідуалізованого підходу та розвитку відповідних психологічних стратегій для кожного спортсмена.

Використання віддалених технологій, таких як відео-конференції та чати, дозволило забезпечити індивідуальний підхід до кожного гравця навіть на відстані. Це відкриває нові можливості для психологічної підтримки у спорті, особливо для молодих спортсменів, які можуть знаходитися в різних місцях та не мати доступу до стаціонарних консультацій.

Наша робота підкреслює важливість інтеграції сучасних теорій та наукових досліджень у практику психологічного супроводу у спорті. Використання теорій саморегуляції, позитивного мислення та інших психологічних підходів, підкріплених науковими дослідженнями і практичним досвідом вчених, справді допомагає спортсменам подолати внутрішні бар'єри та досягти нових висот у своїй кар'єрі та особистому розвитку.

**Перспективи подальших досліджень** у вивченні, як саме

психологічний супровід може допомогти спортсменам подолати травми та повернутися до гри після періоду відновлення.

**Конфлікт інтересів.** Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

**Джерела фінансування.** Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадянської або комерційної організації.

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Галій Л.В., Шульга Л.І., Якущенко В.А., Нартов П.В., Бур'ян К.О., & Баган С.О. (2019). Впровадження дистанційної форми навчання в систему післядипломної освіти: проблемні питання сьогодення. *Медична освіта*, 3 (35), 14–20. doi.org/10.31071/promedosvity/2019.03.014
- Гант, О.С., & Мінюй, Ч. (2020). Діагностика когнітивних функцій баскетболістів 12-14 років для індивідуалізації психологічної підготовки. *Спортивні ігри*, 3(17), 4-13. doi: 10.15391/si.2020-3.01
- Гант, О.С., Гончаренко, ВВ., & Чжоу,М. (2021). Особливості соціально-психологічної адаптованості спортсменів 12-14 років в ігрових видах спорту. *Спортивні ігри*, 3(21), 4-13. doi: 10.15391/si.2021-3.01
- Глоба, Г.В., Цибулько, Л.Г., & Щелкунов, А.О. (2021). Фізичне виховання у світі в умовах гібридного навчання: takeaways для України. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, (2 (340) Ч. 1), 74-83. [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2\(340\)-1-74-83](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2(340)-1-74-83)
- Сороколіт, Н.С., Римар, О. В., Соловей, А.В.,& Сороколіт, Н.С. (2018). Становлення шкільного фізичного виховання в Україні в період незалежності. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2, 135-139.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and socio-cultural foundations*. New York: Guilford Press
- Leary, M. R. (2004). *The curse of the self: Self-awareness, egotism, and the quality of human life*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Harter S. (2012) *Self-perception profile for children: manual and questionnaires*. Режим доступу: <https://www.apa.org/obesity-guideline/self-preception.pdf>

Стаття надійшла до редакції: 15.10.2023

Опубліковано: 01.11.2023

**Annotation.** Gant H., Mingyu Z. *Substantiation of strategies for individual psychological support of basketball players.* The purpose of the study is to determine the effectiveness of individualized psychological strategies developed for basketball players aged 12-14 years and aimed at improving their sports competence. **Material and methods.** The study was conducted among 24 basketball players aged 12 to 14 years. Participants were divided into the main group (MG) and the control group (CG). Athletes from the MG took part in a remote psychological support program. To evaluate the effectiveness of psychological support strategies, the "Self-perceptions for children: manual and questionnaires" method was used according to the

standardized procedure outlined in the original manual by Susan Harter (2012). Written consent from the parents of the participants was obtained before the survey, ensuring that their data would be processed confidentially and used only within the scope of the research. Young athletes were asked to complete a questionnaire covering aspects of their self-perception of sporting achievements, social perception, academic competence, physical fitness, overall self-esteem, and more.

Within the framework of the individual trajectory of psychological support, athletes from the MG participated in remote sessions where developed individualized psychological support strategies were employed. It has been demonstrated that individual and group psychological strategies, developed based on contemporary theories and scientific research, effectively enhance the self-perception and social skills of young basketball players aged 12-14 years. It is substantiated that the use of remote technologies, such as video conferences and chats, allows for an individualized approach to each player, even at a distance, thereby increasing the effectiveness of the psychological support program. It has been proven that the integration of modern theories of self-regulation, positive thinking, and other psychological approaches into the practice of psychological support for young athletes contributes to overcoming internal barriers and achieving new heights in sports performance. The analysis highlights the importance of an individualized approach in psychological support, emphasizing its role as a key factor in the development and self-realization strategies of athletes.

**Keywords:** psychological preparation strategies; effectiveness of remote technologies; basketball; individual trajectory.

## Reference

- Halii, L.V., Shulha, L.I., Yakushchenko, V.A., Nartov, P.V., Burian, K.O., & Bahan, S.O. (2019). Vprovadzhennia dystantsiinoi formy navchannia v systemu pislidyplomnoi osvity: problemni pytannia sohodennia [Introduction of distance learning in the system of postgraduate education: problematic issues of today]. *Problemy bezpererвної medychnoi osvity ta nauky* [Problems of continuing medical education and science], no 3 (35), 14-20/ doi.org/10.31071/promedosvity/ 2019.03.014 [in Ukrainian].
- Gant, H., & Zhou, M. (2020). Diagnostics of cognitive functions of basketball players of 12-14 years old for individualization of psychological training. *Sporting games*, no 3(17), 4-13. doi: 10.15391/si.2020-3.01 [in Ukrainian].
- Gant, H., Gonzharenko, V., & Zhou, M. (2021) Osoblyvosti sotsial'no-psycholohichnoi adaptovanosti sportsmeniv 12-14 rokiv v ihrovkykh vydakh sportu *Sporting games*. - 2021. - № 3(21). - P. 5-13. doi: 10.15391/si.2021-3.01
- Hloba, H. V., Tsybulko, L. H., & Shchelkunov, A. O. (2021). Fizychnе vykhovannia u sviti v umovakh hibrydnoho navchannia: takeaways dlia Ukrainy [Physical education in the world in terms of hybrid learning: takeaways for Ukraine]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedagogichni nauky* [Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University. Pedagogical sciences], no 2 (340), I, 74-83 . [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2\(340\)-1-74-83](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2(340)-1-74-83) [in Ukrainian].
- Sorokolit, N. S., Rimar, O. V., & Solovej, A. V. (2018). Stanovlennya shkilnogo fizichnogo vihovannya v Ukrayini v period nezalezhnosti [Formation of school physical education in Ukraine during the period of independence]. *Sportivnij visnik Pridniprova* [Sports Bulletin of Prydniprovia], no 2, 135–139. [in Ukrainian].
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and socio-cultural foundations*. New York: Guilford Press
- Leary, M. R. (2004). *The curse of the self: Self-awareness, egotism, and the quality of human life*. Oxford, UK: Oxford University Press.

Harter S. (2012) *Self-perception profile for children: manual and questionnaires*. Режим доступу:  
<https://www.apa.org/obesity-guideline/self-preception.pdf>

**Відомості про авторів / Information about the authors**

Гант Олена Євгенівна: кандидат психологічних наук, доцент, Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Helen Gant: candidate of Psychological Sciences, Associate Professor Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0001-7729-4914>

E-mail: [lenaagant@gmail.com](mailto:lenaagant@gmail.com)

Чжоу Міньюй: аспірант, Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Zhou Mingyu: graduate student, Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0003-3335-2443>

E-mail: [1139093866@QQ.com](mailto:1139093866@QQ.com)