



УДК 796.323.2.015.862:159.9"465.16/.20"(045)

## Причини та наслідки невдалої психологічної адаптації як складової інтегральної підготовленості гравців 16-20 років до команд суперліги у баскетболі на етапі підготовки до вищих досягнень

Мітова О. О., Боцуляк Д. М.

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту*

### Анотація

Стаття присвячена аналізу проблеми невдалої психологічної адаптації, як складової інтегральної підготовленості, гравців 16-20 років до команд суперліги у баскетболі на етапі підготовки до вищих досягнень.

**Мета.** Проаналізувати причини та наслідки невдалої адаптації, як складової інтегральної підготовленості, гравців 16-20 років до команд суперліги у баскетболі на основі аналізу науково-методичної літератури.

**Матеріал і методи.** Аналіз спеціальної, науково-методичної літератури, узагальнення та систематизація даних.

**Результати.** Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що одним із ключових питань вдосконалення системи багаторічної підготовки у баскетболі є реалізація сучасних підходів з різних галузей науки для підготовки якомога більшої кількості висококваліфікованих спортсменів. Останніми роками науковцями зі спортивних ігор та психології було проведено низку досліджень на контингенті спортсменів, які перебували на достатньо проблемному у системі багаторічної підготовки етапі – етапі підготовки до вищих досягнень. На відміну від попередників наші дослідження полягають у пошуку сучасних чинників зниження інтегральної підготовленості баскетболістів на етапі підготовки до вищих досягнень з метою розробки і наукового обґрунтування, на цій основі, педагогічної технології інтегральної підготовки у командах суперліги, формуванню системи взаємопов'язаних тренувальних і позатренувальних засобів і методів інтегральної підготовки на основі індивідуального, особистісно-діяльнісного, диференційованого та синергетичного підходів.

**Висновки.** В ході дослідження проаналізовано причини та наслідки невдалої або тривалої адаптації гравців 16-20 років до команд суперліги у баскетболі. Подальші дослідження полягають у проведенні анкетування молодих баскетболістів щодо визначення їх індивідуальних особливостей інтегральної підготовленості на етапі підготовки до вищих досягнень.

**Ключові слова:** баскетбол; інтегральна підготовленість; психологічна адаптація; етап підготовки до вищих досягнень; команди суперліги.

### Abstract

#### Causes and Consequences of Unsuccessful Psychological Adaptation as a Component of Integral Preparedness of 16-20-Year-Old Basketball Players for Super League Teams at the Stage of Preparation for High Achievements

O. Mitova, D. Botsuliak

The article analyzes the problem of unsuccessful psychological adaptation as a component of integral preparedness of 16-20-year-old basketball players for Super League teams at the stage of preparation for high achievements.

**Purpose.** Purpose of the Study is to analyze the causes and consequences of unsuccessful adaptation as a component of integral preparedness of 16-20-year-old basketball players for Super League teams, based on a review of scientific and methodological literature.

**Material and Methods.** Analysis of specialized scientific and methodological literature, generalization and systematization of data.

**Results.** An analysis of scientific and methodological literature highlights that one of the key issues in improving the long-term training system in basketball is the application of modern interdisciplinary approaches to prepare a greater number of highly qualified athletes. In recent years, researchers in sports games and psychology have conducted numerous researches on athletes at the problematic stage in the long-term training system – the stage of preparation for high achievements. Unlike previous studies, our research focuses on identifying contemporary factors contributing to decreased integral preparedness of basketball players at this stage to develop and scientifically substantiate a pedagogical technology for integral preparedness in Super League teams as well as to designing a system of interconnected training and non-training tools and methods based on individual, personal activity, differentiated, and synergistic approaches.

**Conclusions.** The study analyzed the causes and consequences of unsuccessful or prolonged adaptation of 16-20-year-old basketball players to Super League teams. Further research involves conducting surveys of young basketball players to determine their individual characteristics



of integral preparedness at the stage of preparation for high achievements.

**Keywords:** basketball; integral preparedness; psychological adaptation; stage of preparation for high achievements; Super League teams.

## Вступ

Аналіз науково-методичної літератури, дисертаційних робіт та наукових публікацій останнього десятиріччя свідчить про достатню наукову обґрунтованість різних складових системи підготовки спортсменів у командних спортивних іграх у тому числі і у баскетболі, зокрема на різних етапах багаторічної підготовки (Мітова, 2004; Sushko & Doroshenko, 2017; Олійник, 2021; Мітова, 2022b; Безмилов, 2023). Безпосередньо проблемами етапу підготовки до вищих досягнень у командних спортивних іграх були присвячені наукові праці, у яких представлено деякі аспекти сторін фізичної, техніко-тактичної, психологічної підготовленості (Мітова, 2013; Перцухов, 2013; Ніколаєнко, 2014; Балан, 2024).

У науковій праці (Чжан, 2024) узагальнено, що етап підготовки до вищих досягнень в спортивних іграх є тією проміжною ланкою яка повинна забезпечити плавний перехід гравців із системи дитячо-юнацького спорту у професійний баскетбол. В цей відповідальний період значно збільшуються тренувальні і змагальні навантаження, зростають вимоги до рівня підготовленості гравців. Відомо, що в цьому віці продовжується активний розвиток людського організму, особливо це стосується юнаків. Можуть суттєвим чином змінюватися тотальні розміри тіла. Трапляються випадки, коли у віці 16-18 років спортсмен зростає на 5-10 см, після чого потрібно було змінювати для нього ігрову спеціалізацію тощо. В цей період також йде активний розвиток психіки людини, покращуються основні психічні процеси та властивості, визначаються життєві орієнтири, йде активний період становлення особистості людини (Платонов, 2020). Під час підготовки спортсменів та їх відбору у команду на цьому етапі потрібно враховувати ці перебудови. Вкрай важливо створити умови для того, щоб кожен спортсмен зміг продемонструвати свій природний потенціал. Звичайно, що це потребуватиме тривалого часу та умов для проведення такої підготовчої роботи.

Останніми роками науковцями зі спортивних ігор та психології було проведено низку досліджень на контингенті спортсменів, які перебували на достатньо проблемному у системі багаторічної підготовки етапі – етапі підготовки до вищих досягнень (Мітова & Шевяков, 2023; Zhigong et al., 2022). Проблема спеціалізованої роботи з молодими гравцями, які перебувають на етапі підготовки до вищих досягнень, при переході до команд вищого рівня з метою подовження їх професійної кар'єри та підвищення мотивації до досягнення мети у спорті вищих досягнень ще досліджено недостатньо (National Basketball Coaches Association NBA Coaches Playbook: Techniques, Tactics, And Teaching Points, 2009).

Фахівцями з баскетболу було науково обґрунтовано різні складові системи підготовки баскетболістів: Безмилов М. М. (2010) – відбір гравців у баскетбольні команди; Мітовою О. О. та Шинкарук О. А. (2022) – науково обґрун-

товано підхід до контролю підготовленості баскетболістів у процесі підготовки; Сушко Р., Дорошенко Е. (2019) – технологія підготовки збірних команд у спортивних іграх; Чжан Ці та Безмилов М. М. (2024) – критерії та чинники відбору баскетболістів різного ігрового амплуа; Bezmylov et al. (2022) – морфологічні характеристики баскетболістів, як критерії відбору у команди; Sushko R. et al. (2019) – психологічні критерії відбору, Сюй Лі (2024) – психофізіологічний контроль у процесі підготовки баскетболістів та ін.

Однак, враховуючи сучасні тенденції баскетболу (Мітова, 2022a), проблему спеціалізованої роботи з молодими гравцями, які перебувають на етапі підготовки до вищих досягнень, при переході до команд вищого рівня з метою подовження їх професійної кар'єри та підвищення мотивації до досягнення мети у спорті вищих досягнень ще досліджено недостатньо.

У зв'язку з цим, дана проблема є актуальною для сучасного баскетболу.

**Мета дослідження** – проаналізувати причини та наслідки невдалої адаптації, як складової інтегральної підготовленості, гравців 16-20 років до команд суперліги у баскетболі на основі аналізу науково-методичної літератури.

## Матеріал і методи

В ході дослідження було використано такі методи дослідження: аналіз спеціальної, науково-методичної літератури, узагальнення та систематизація даних.

Аналіз та узагальнення літературних джерел, інформації, розміщеної в мережі Інтернет, дозволив отримати загальне уявлення про ступінь розробленості досліджуваної проблеми, визначити проблемне поле дослідження, виявити особливості етапу підготовки до вищих досягнень у багаторічній системі підготовки баскетболістів, причини та наслідки невдалої психологічної адаптації, як складової інтегральної підготовленості гравців 16-20 років до команд суперліги у баскетболі.

## Результати дослідження та їх обговорення

Однією із найважливіших умов для формування висококласного спортсмена в ігрових командних видах спорту є регулярна якісна ігрова практика. Відсутність постійної змагальної діяльності, особливо для молодого гравця, може стати визначальним чинником суттєвого погіршення результатів та навіть призвести до передчасного завершення професійної спортивної кар'єри (Чжан & Безмилов, 2024).

Нами було проаналізовано команди, у яких саме виступають молоді гравці 16-20 років на етапі підготовки до вищих досягнень (рис. 1).

Встановлено, що молоді гравці 16-20 років виступають за команди першої та вищої ліги й найкращі, та-

лановиті та більш перспективні долучаються до команд суперліги, за умови, якщо в системі клубу є вся ієрархія команд. Якщо баскетболісти одночасно беруть участь у тренувальному та змагальному процесах за команди вищої або першої ліги та команди суперліги, то тренувальне навантаження подвоюється, що не завжди призводить до позитивних впливів на молодий організм, що постійно зростає та змінюється за своїми морфофункціональними особливостями, виникає стан перетренованості, що інколи має прихований вигляд й розглядається тренером, як недостатнє прагнення молодого баскетболіста до самовдосконалення.

У змагальній діяльності спостерігаються значні контрасти за ігровим часом на майданчику від 1-2 хвилин за команди суперліги до 35-40 хвилин – за команди студентської, першої, вищої ліги або дубль команди майстрів. Також спортсмени повинні постійно адаптуватись до різних швидкостей техніко-тактичної діяльності, як у нападі, так і у захисті, що дуже часто призводить до збільшення помилок, навіть таких простих, як втрата м'яча під час ловіння, заступ за лінію, пробіжка тощо.

Окрім того, виникають такі ситуації, коли спортсмени 16-20 років не мають такої можливості одночасно виступати за команди різного рівня і потрапляючи одразу до команди суперліги, велику частку ігрового часу перебувають на лаві запасних. Саме такі гравців, коли потрапляють до збірних юнацьких та молодіжних команд країни не можуть продемонструвати якісну гру на міжнародному рівні.

У практиці баскетболу виникали такі випадки, коли найталановитіші гравці і у 17 років були залучені до національних збірних країни – наприклад, вже чемпіон НБА 2024 року у складі Бостон-Селтікс, Святослав Михайлюк був членом збірної України з баскетболу на Євробаскеті 2013. На цьому ж чемпіонаті Європи чоловіча збірна досягла найкращого до сьогодні результату – 6 місце і вперше потрапила до фінальної частини Чемпіона світу 2014 року.

Низкою вчених аналізувався вік баскетболістів у провідних збірних командах світу та команд топових європейських ліг. Так, у публікації (Борисової et al., 2024)

відзначається, що у командах-чемпіонів Олімпійських ігор США як у чоловічій, так і у жіночій представників вікової категорії від 18 до 25 років було по 1 гравцю. За останні чотири олімпійські турніри наявність баскетболістів чоловіків віком 18-25 років коливалась від 5 до 1, а у жінок – від 4 до 0. Це свідчить про те, що пріоритет надається більш досвідченим гравцям і про сучасну тенденцію щодо збільшення вікових бар'єрів на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень. Однак, виступи таких баскетболістів як Віктора Вембаньяма, який у 20 років став срібним призер Олімпійських ігор 2024 у складі збірної команди Франції; Лаурі Маркканена (Фінляндія) з 18 років – лідер збірної Фінляндії та гравець Юта Джаз; Луки Дончича (Словенія) у 17 років був чемпіоном Європи 2017 – це підтверджує той факт, що за умов наявності екстра таланту у гравців та вмілого його використання тренерами навіть у 16–20 років можливо демонструвати високий рівень індивідуальної майстерності та досягати яскравих результатів на міжнародних змаганнях найвищого гатунку поряд із досвідченими гравцями у національних збірних своїх країн та в професійній лізі НБА.

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

Однак, стрімкий розвиток баскетболу та більш поглиблені дослідження даного питання можуть вплинути на виявлення ще й інших чинників. Наявність та співвідношення прояву чинників у кар'єрі кожного молодого баскетболіста, який знаходиться на етапі підготовки до вищих досягнень, може залежити від індивідуальних особливостей спортсменів, їх тренерів та обставин кожної конкретної баскетбольної команди (Мітова & Боцуляк, 2024).

Окрім того, нами визначено позитивні та негативні



Рис. 1. Сучасна змагальна діяльність баскетболістів 16-20 років на етапі підготовки до вищих досягнень.

Таблиця 1. Наслідки невдалої адаптації гравців 16-20 років до команд суперліги у баскетболі

| Негативні наслідки                                                                                                                                                                                                                                                | Позитивні наслідки                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- повне закінчення спортивної кар'єри;</li><li>- емоційне та професійне вигорання</li><li>- втрата впевненості у своїх силах;</li><li>- розчарування у спортивній сфері;</li><li>- депресія;</li><li>- самотність</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- реалізація себе у спортивній сфері у якості тренера, вченого, спортивного лікаря, спортивного психолога;</li><li>- продовження виступів за команди аматорської або ветеранської ліги;</li><li>- перенесення набутих навичок у спорті в інші сфери діяльності</li></ul> |

наслідки невдалої адаптації гравців 16-20 років до команд більш високого рівня у баскетболі (табл. 1).

Ученими зі спортивної психології (Вейнберг & Гоулд, 2001) узагальнено дослідження різних науковців у книзі «Психологія спорту». Фактори, пов'язані з «вигоранням» молодих спортсменів: перетренованість; дуже високі експектації; прагнення здобути перемоги за будь-яку ціну; тиск із боку батьків; одноманітність тривалих тренувальних занять; втомні травми, обумовлені надмірним обсягом тренувальних занять; часті переїзди; суперечливі дії чи вчинки тренерів; любов з боку інших, яка визначається залежно від перемоги чи поразки; перфекціонізм.

Авторами зазначається, що молоді спортсмени, які «вигоріли» і пішли зі спорту, розглядали себе лише як спортсменів, але не, скажімо, студентів, учнів, музикантів тощо. Крім того, важливі рішення, що стосуються різних сторін життя, приймали за них батьки або тренери, а це, як відомо, призводить до зниження рівня мотивації. З результатів досліджень можна дійти невтішного висновку, що «вигорання» молодих спортсменів можна вважати як кінцевий результат тривалого стресу (Вейнберг & Гоулд, 2001).

Психологічний аналіз підкреслює критичну роль емоційного благополуччя в командних видах спорту. Спортсмени, у яких переважає емоційне благополуччя, краще долають невизначеність, демонструють лідерські якості та досягають високої самооцінки. З іншого боку, дослідження показують, що вправи та фізична активність покращують психологічне благополуччя та зменшують психологічні проблеми. Спортсмени – це люди сміливі та рішучі, тому при вирішенні проблем у них вищий поріг толерантності, ніж у неспортивних людей. Вправи та фізична активність можуть зміцнити та розвинути психологічне благополуччя як одну з конструкцій позитивної психології шляхом посилення позитивних аспектів особистості та зменшення неадаптивної поведінки. Крім того, спортсмени використовують вправи та фізичну активність як ефективний метод подолання хвилювань і тривоги, що, у свою чергу, може підвищити психологічне благополуччя. Отже, зміцнюючи психологічне благополуччя, вправи дозволяють спортсменам краще справлятися зі стресом і краще справлятися з майбутніми викликами (Чернявська, 2024).

Спортивна ініціація баскетболу використовувала вправи та ігри для покращення рухової продуктивності, забуваючи про найважливіші аспекти, такі як емоційний досвід і мотиваційна орієнтація гравців. Наукові дані Р. Lavega та колег (2014) підтверджують, що індивідуальне навчання сприяє емоційному та мотиваційному благополуччю, яке переноситься на ігрову дію. Для сприяння цій індивідуалізації благополуччя необхідно враховувати

характеристики рухових завдань, а також риси учасників. Дослідження базувалося на процедурі, що дозволяла рухову передачу у відповідність до специфіки баскетболу. Тоді як у психомоторній грі цінувалося відтворення рухових дій без втручання в стосунки, у грі співробітництва-протистояння були навички синхронізації рухових взаємодій з учасниками однієї команди проти суперників, серед інших важливих дій баскетболу, щоб отримати перемогу. Отже, можна сказати, що для розуміння емоційної інтенсивності необхідно було вдатися до області рухових дій, отримуючи більшу емоційну інтенсивність в області баскетболу, який є спортом співпраці-протистояння. Відповідно до цього, досягнення рухової та емоційної освіти полягає в зверненні до міжособистісної освіти, яка показує, що найбільша емоційна інтенсивність пов'язана з позитивними емоціями під час перемоги та з негативні емоції при програві. Результати наведених досліджень показують кореляції між емоційним благополуччям і різними аспектами спортивного успіху спортсменів у командних видах спорту. Тому звертаючись до емоційного благополуччя, тренери та спортивні психологи можуть розробити цілеспрямовані втручання для пом'якшення тривоги та стресу перед змаганнями, сприяти створенню позитивного середовища для досягнення максимальної продуктивності (Чернявська, 2024).

Daniel Goleman (1996) зазначає роль емоцій та емоційного інтелекту у спортивній діяльності та успішності людини у житті. Автором висувається така думка, що «самоконтроль, прагнення та наполегливість, а також уміння мотивувати свої дії – всьому цьому, дітей (спортсменів) можна навчити». Такі дослідження підкреслюють значущість психологічного чинника впливу на інтегральну підготовленість і важливість наукового обґрунтування більш сучасних форм, засобів і методів формування мотивації до досягнення мети спортсменів, які спеціалізуються у командних спортивних іграх, особливо при переході до команд більш високого рівня.

У науковій праці Чжан Ці (2024) зазначається, що через недосконалість системи підготовки найближчого резерву (17-20 років), саме в цей період часу втрачається велика кількість талановитих спортсменів. Після завершення дитячо-юнацьких спортивних шкіл молоді гравці не можуть одразу ж пристосуватись до ритму професійного баскетболу. Становлення молодих спортсменів на даному етапі може тривати від трьох до п'яти років цілеспрямованої спеціальної роботи, яка повинна забезпечити планомірну адаптацію молодих спортсменів до психоемоційних та фізичних навантажень спорту вищих досягнень і отримання ними необхідного ігрового досвіду та ін. Ця проблема сьогодні є загальною для багатьох командних

видів спорту.

Психологічні фактори, які забезпечують ефективність змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації було науково обґрунтовано у дисертаційній роботі Шутової С. Є. (2000). Не менш важливим є визначення соціометричних показників в системі оцінки психологічного клімату команди. Такі дослідження були проведено науковцями (Олійник & Дорошенко, 2021) на прикладі волейболу.

У роботі Мітової О. О. (2004) було проведено порівняльний аналіз підготовленості молодих та досвідчених гравців у баскетбольних командах суперліги. Дослідження підтвердили, що під час тестування фізичної та технічної підготовленості баскетболістів команд суперліги, молоді баскетболісти вірогідно не поступаються більш досвідченим гравцям, однак суттєві відмінності виявлено у техніко-тактичних показниках змагальної діяльності та під час діагностики психічних станів та психофізіологічних показників. Це свідчить про перевагу психологічного чинника, що впливає на зниження інтегральної підготовленості молодих баскетболістів, над іншими факторами. Автором було проведено низку досліджень з психологічного стану молодих гравців, особливості яких було враховано при розробці програми інтегральної підготовки, що складалася зі спеціальної фізичної, техніко-тактичної підготовки та індивідуальної підготовки залежно від ігрового амплуа баскетболістів 17-19 років.

Саме інтегральна підготовленість, як синергія прояву усіх видів підготовленості баскетболіста в необхідний для змагальної ситуації момент – є тим показником готовності до участі у тренувальному та змагальному процесі в топових командах країн та світу.

За визначенням (Платонов, 2020) – інтегральна підготовленість характеризується спроможністю до координації та реалізації в змагальній діяльності різних сторін підго-

товленості – технічної, фізичної, тактичної, психологічної та служить об'єднуючою, однією з найбільш важливих сторін підготовленості спортсмена до відповідальних змагань. Кожна зі сторін підготовленості спортсмена певною мірою є наслідком впровадження вузькоспрямованих методів та засобів. Це призводить до того, що окремі якості та можливості, які проявляються в локальних вправах, часто не можуть проявитися повною мірою в змагальних вправах. Тому однією з важливих проблем спортивного тренування є оптимальне сполучення в тренувальному процесі аналітичного та синтезуючого підходів. Перший з них передбачає цілеспрямовану роботу над вдосконаленням окремих якостей чи сторін підготовленості, а другий – забезпечення злагодженості комплексних проявів усіх сторін підготовленості в змагальній діяльності (Платонов, 2020).

Інтеграція технічної, тактичної і фізичної підготовки в тренування молодих баскетболістів при підготовці у топ-команди представлено на рисунку 2.

Вищою формою інтегральної підготовки є змагання з баскетболу. Але призводити інтегральну підготовку лише до двосторонньої гри та змаганням не можна, до неї повинні входити:

1. Цілеспрямований процес напрацювання зв'язків між факторами, які обумовлюють ефективність (результат, виграш) ігрових дій баскетболістів.
2. Комплексний вплив цілісної ігрової діяльності, включаючи змагальну.

Завдання інтегральної підготовки:

1. Здійснення зв'язків між видами підготовки – фізичною та технічною; технічною та тактичною; психологічною та теоретичною; психологічною та фізичною, техніко-тактичною; теоретичною та техніко-тактичною, фізичною.

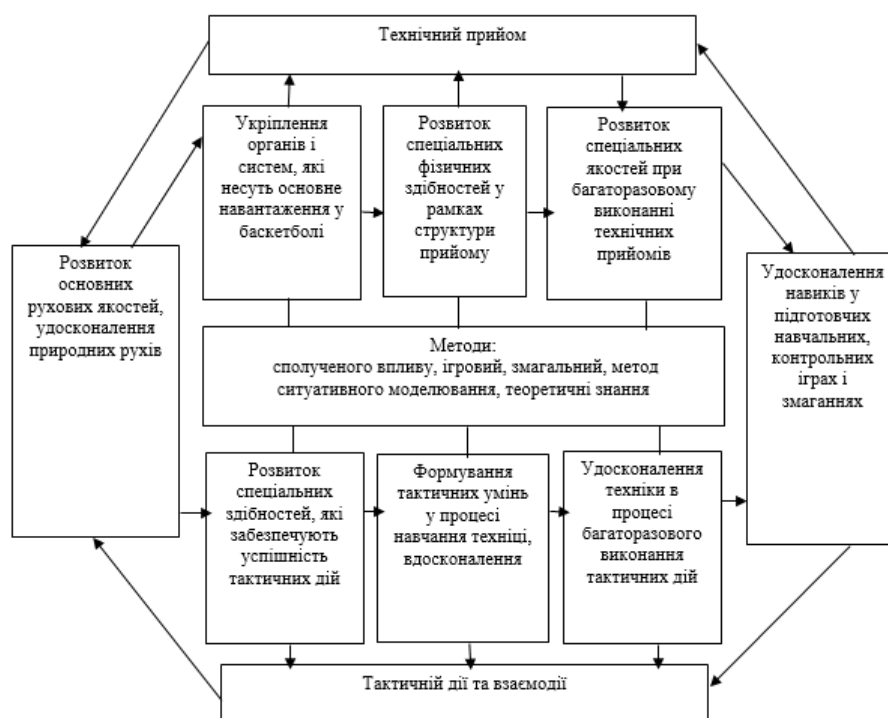


Рис. 2. Інтеграція технічної, тактичної і фізичної підготовки в тренуваннях молодих баскетболістів при підготовці у топ-команди (Мітова, 2004; Мітова & Шевяков, 2023)

2. Досягнення стабільності ігрових навичок у складних умовах змагань.

3. Реалізація фізичної технічної тактичної, теоретичної та морально-вольової підготовленості в єдності ігрових дій.

Також формами інтегральної підготовки в баскетболі є навчальні, контрольні та змагальні ігри. Значна роль для розв'язання завдань інтегральної підготовки відводиться також вправам спеціально-підготовчого характеру, максимально наближеними за структурою та особливостями діяльності функціональних систем до змагальних (Мітова, 2004).

Аналіз даних представлених у рисунку один свідчить про відсутність складових психологічного забезпечення інтегральної підготовки. У закордонних «бестселерах» – книгах Rainer Martens «Успішний тренер» (2012) та Jeff Duke «3-D Тренер: Досягаючи сердець спортсменів» (2014) підкреслюється велике значення впливу тренера та його діяльності на мотивацію та успішність досягнень спортсменів.

Так, наприклад, (Martens, 2012) у своїй праці зазначає низку чинників, що впливають на успішність виступів команди, а саме: управління командою, управління взаємовідносинами, управління ризиками, поведінка тренера зі спортсменами, мотивація спортсменів, тощо. Дані дослідження висвітлюють особливості роботи тренера та його спеціальну підготовку для виховання спортсменів високої кваліфікації. Не менш важливим є стиль тренера щодо управління командою залежно від типу темпераменту молодого гравця.

Jeff Duke (2014) науково обґрунтував 3-Д концепцію роботи тренера зі спортсменами, яка включає три виміри: 1 вимір – фізичний, 2 вимір – психологічний та 3 вимір – ментальний (душа). Кожний з цих вимірів містить багато різних складових, що потребують конкретизованого планування та здійснення впровадження безлічі засобів та методів у тренувальний та змагальний процеси спортсменів для досягнення гармонійного формування особистості спортсмена, його усвідомлення свого призначення у спорті та у взаємовідносинах з партнерами та тренером у команді. Проведені автором багаторічні дослідження підтверджують той факт, що нажаль переважна більшість тренерів планує та впроваджує свою діяльність лише на першому вимірі – фізична, технічна, тактична підготовка, а другому та третьому рівнях або зовсім не приділяється належна увага або частково.

Нами доповнено та розширено наукові дослідження вчених, які розглядали питання підготовки спортсменів у командних спортивних іграх на етапі підготовки до вищих досягнень.

Мітовою О. О. та Шевяковим О. М. (2023) представ-

лено забезпечення інтегральної підготовки молодих гравців у командних видах спорту з позицій психології праці, що засвідчує вплив професійного чинника на успішність адаптації спортсменів.

У праці Олійник І. (2021) науково обґрунтовано та впроваджено авторську методику оптимізації психологічного клімату в спортивній команді кваліфікованих волейболісток на засадах цілеспрямованого впливу на особистісний розвиток, поліпшення міжособистісної взаємодії у спортивній команді, покращення зв'язків у системі «тренер – спортсмен», а також формування навичок оптимізації психологічного клімату в команді.

Перцуховим А. (2013) у дисертаційному дослідженні науково обґрунтовано шляхи корекції спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки футболістів 17-19 років при переході у професійні команди.

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

На відміну від попередників наші дослідження полягають у пошуку сучасних чинників зниження інтегральної підготовленості баскетболістів на етапі підготовки до вищих досягнень з метою розробки і наукового обґрунтування, на цій основі, педагогічної технології інтегральної підготовки у командах суперліги, формуванню системи взаємопов'язаних тренувальних і позатренувальних засобів і методів інтегральної підготовки на основі індивідуального, особистісно-діяльнісного, диференційованого та синергетичного підходів.

## Висновки

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що одним із ключових питань вдосконалення системи багаторічної підготовки у баскетболі є реалізація сучасних підходів з різних галузей науки для підготовки якомога більшої кількості висококваліфікованих спортсменів. Останніми роками науковцями зі спортивних ігор та психології було проведено низку досліджень на контингенті спортсменів, які перебували на достатньо проблемному у системі багаторічної підготовки етапі – етапі підготовки до вищих досягнень.

В ході дослідження проаналізовано причини та наслідки невдалої або тривалої адаптації гравців 16-20 років до команд суперліги у баскетболі.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження полягають у проведенні анкетування молодих баскетболістів щодо визначення їх індивідуальних особливостей інтегральної підготовленості на етапі підготовки до вищих досягнень.

## Список літератури

Балан, Б.А. (2024). Фізична підготовленість як фактор ефективності змагальної діяльності футболістів 17-18- річного віку в період переходу до професійних команд. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 11 (184), 34-39.

[https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).06](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).06)

Безмилов, М.М. (2010). *Критерії відбору кваліфікованих баскетболістів у команду* [дисертація]. Київ.

Безмилов, М.М. (2023). *Теоретико-методичні основи підготовки найближчого резерву національних збірних команд в ігрових видах спорту (на матеріалі баскетболу)* [автореферат]. К.



- Борисова, О., Шльонська, О., & Шутова, С. (2024). Сучасні аспекти формування збірних команд у баскетболі. *Спортивні ігри*, (4(34)), 5–14. <https://doi.org/10.15391/si.2024-4.01>
- Вейнберг, Р.С. & Гоулд, Д. (2001). Психології спорту. К.: Олімпійська література.
- Мітова, О.О. (2004). *Інтегральна підготовка молодих баскетболістів 17-19 років при переході у команди суперліги* [дисертація]. Дніпро.
- Мітова, О.О. & Шинкарук, О.А. (2022). Обґрунтування підходу до формування системи контролю в командних спортивних іграх. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 1, 191-200. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-1-191>
- Мітова, О.О. (2022a). *Теоретико-методичні основи контролю у командних спортивних іграх в процесі багаторічної підготовки*. Монографія. Дніпро. ТОВ «Дріант».
- Мітова, О. (2022b). Динаміка розвитку командних спортивних ігор як підґрунтя формування сучасної системи контролю у командних спортивних іграх. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 13(32), 198-211. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13\(32\)-198-211](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13(32)-198-211)
- Мітова, О.О. & Шевяков, О.В. (2023). *Забезпечення інтегральної підготовки молодих гравців у командних видах спорту з позицій психології праці*. Навчальний посібник. Дніпро: ПДАФКіС, ТОВ Дріант.
- Мітова, Олена & Боцуляк, Дмитро (2024). Чинники, що впливають на зниження інтегральної підготовленості баскетболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 3, 162-170. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-3-162>
- Ніколасенко, В.В. (2014). Технологія підвищення тактико-технічної майстерності на етапах багаторічної підготовки футболістів. *Молодіжний науковий вісник (Фізичне виховання і спорт)*, 13, 59–63.
- Олійник, І. & Дорошенко Е. (2018). Соціометричні показники в системі оцінки психологічного клімату волейбольної команди. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 3, 93-98.
- Олійник, І. (2021). *Підвищення ефективності змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток шляхом оптимізації психологічного клімату команди* [дисертація]. Дніпро.
- Перцухов, А. (2013). *Корекція спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки футболістів 17-19 років при переході у професійні команд*. [дисертація]. Харків.
- Платонов, В.М. (2020). *Сучасна система спортивного тренування*. К.: Перша друкарня,
- Сушко, Р. & Дорошенко, Е. (2019). Технологія підготовки збірних команд у спортивних іграх з урахуванням чинників міграції. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 3, 68-77.
- Суй, Лі (2024). *Контроль підготовки кваліфікованих баскетболістів з урахуванням психофізіологічних характеристик* [дисертація]. К.
- Чернявська, Т. (2024). Емоційне благополуччя та успішність у командних видах спорту. *Спортивні ігри*, 1(31), 75–85. <https://doi.org/10.15391/si.2024-1.07>
- Чжан, Ці (2024). *Критерії відбору та спортивної орієнтації баскетболістів на етапі підготовки до вищих досягнень* [дисертація]. К.
- Чжан, Ці & Безмилов, М.М. (2024). Пріоритетна значущість факторів для відбору баскетболістів різного ампліу на етапі підготовки до вищих досягнень. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 4 (177), 190–196. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).38)
- Шутова, С.Є. (2000). *Психологічні фактори, які забезпечують ефективність змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації* [автореферат]. К.
- Bezmylov, M., Shynkaruk, O., Griban, G., Semeniv, B., Yudenko, O., Lytvynenko, A., Otroshko, O., Kholchenkova, N., Kurtova H., Kostenko, M. & Osmanova A. (2022). Peculiarities of physical fitness of 17-20 years old basketball players taking into account their playing role. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(6), 1163-1172. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100606>
- Goleman, Daniel (1996). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. USA. Bloomsbury.
- Jeff, Duke. (2014). *3-D Coach: Capturing the Heart Behind the Jersey*. Fellow of Cristian Athletes and Jeff Duke, USA.
- Lavega, P., Alonso, J.I., Etxebest, J., Lagardera, F., & March, J. (2014). Relationship between traditional games and the intensity of emotions experienced by participants. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85(4), 457-467.
- Martens, Rainer. (2012). *Successful coaching*. USA.
- Mitova, Elena (2013). The integral training of basketball players ages 17-19 years while transferring into superleague teams. 17<sup>th</sup> International Scientific Congress: *Olympic Sport and Sport for All. Congress Proceedings*. China, Beijing, 255-256.
- National Basketball Coaches Association NBA Coaches Playbook: *Techniques, Tactics, And Teaching Points*. (2009). Human Kinetics. USA.
- Sushko, R. & Doroshenko, E. (2017). Professionalization issues of concern as a factor of sports games globalization (basing on basketball). *Proceedings of the VII International Academic Congress «Fundamental and Applied Studies in EU and CIS Countries»* (United Kingdom, Cambridge, England, 26-28 February 2017). "Cambridge University Press", 128-132.
- Sushko, R., Vysochina, N., Vorobiova, A., Doroshenko, E, Pastuhova, V. & Vysochin, F. (2019). Psychological selection in game sports on the basketball example. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), 1708-1714. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.03250>
- Zhigong, S., Bezmylov, M. & Shynkaryk, O. (2022). Individual characteristics of physical and mental development and their connection with regular physical exercises when playing basketball. *Current Psychology*. Published online: 09 September <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03692-w>

## References

- Balan, B.A. (2024). Fizychna pidhotovenist yak faktor efektyvnosti zmahalnoi diialnosti futbolistiv 17-18- richnoho viku v period perekhodu do profesiinykh komand [Physical fitness as a factor of the effectiveness of competitive activity of football players aged 17-18 years during the transition to professional teams]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya 15. Naukovo-*

*pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Physical fitness as a factor of the effectiveness of competitive activity of football players aged 17-18 years during the transition to professional teams. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)], V 11 (184), 34-39. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).06](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).06)



[in Ukrainian].

- Bezmylov, M.M. (2010). *Kryterii vidboru kvalifikovanykh basketbolistiv u komandu [Criteria for selecting qualified basketball players for the team]* [dysertatsiia]. Kyiv. [in Ukrainian].
- Bezmylov, M.M. (2023). *Teoretyko-metodychni osnovy pidhotovky naiblyzhchoho rezervu natsionalnykh zbirnykh komand v ihoivnykh vydakh sportu (na materialy basketbolu) [Theoretical and methodological foundations of training the nearest reserve of national teams in playing sports (based on basketball)]* [avtoreferat]. K. [in Ukrainian].
- Borysova, O., Shlonska, O., & Shutova, S. (2024). Suchasni aspekty formuvannia zbirnykh komand u basketboli [Modern aspects of the formation of national teams in basketball]. *Sportyvni hry [Sports Games]*, no 4(34), 5–14. <https://doi.org/10.15391/si.2024-4.01> [in Ukrainian].
- Veinberh, R.S. & Hould, D. (2001). *Psykholohii sportu [Psychology of Sport]*. K.: Olimpiiska literatura. [in Ukrainian].
- Mitova, O.O. (2004). *Intehralna pidhotovka molodykh basketbolistiv 17-19 rokiv pry perekhodi u komandy superlihy [Integral training of young basketball players aged 17-19 when transferring to a super league team]* [dysertatsiia]. Dnipro. [in Ukrainian].
- Mitova, O.O. & Shynkaruk, O.A. (2022). Obgruntuvannia pidkhodu do formuvannia systemy kontroliu v komandnykh sportyvnykh ihrakh [Justification of the approach to the formation of a control system in team sports games]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia [Sports Bulletin of the Dnieper Region]*, no 1, 191-200. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-1-191>. [in Ukrainian].
- Mitova, O.O. (2022a). *Teoretyko-metodychni osnovy kontroliu u komandnykh sportyvnykh ihrakh v protsesi bahatorichnoi pidhotovky [Theoretical and methodological foundations of control in team sports games in the process of long-term training]*. Monohrafiia. Dnipro. TOV «Driant». [in Ukrainian].
- Mitova, O. (2022 b) *Dynamika rozvytku komandnykh sportyvnykh ihor yak pidgruntia formuvannia suchasnoi systemy kontroliu u komandnykh sportyvnykh ihrakh [Dynamics of the development of team sports games as a basis for the formation of a modern control system in team sports games]. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii [Physical Culture, Sports and Health of the Nation]*, 13(32), 198-211. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13\(32\)-198-211](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13(32)-198-211) [in Ukrainian].
- Mitova, O.O. & Sheviakov, O.V. (2023). *Zabezpechennia intehralnoi pidhotovky molodykh hravtsiv u komandnykh vydakh sportu z pozytsii psykholohii pratsi [Ensuring integrated training of young players in team sports from the perspective of labor psychology]*. Navchalnyi posibnyk. Dnipro: PDAFKiS, TOV Driant. [in Ukrainian].
- Mitova, Olena & Botsuliak, Dmytro (2024). Chynnyky, shcho vplyvaiut na znyzhennia intehralnoi pidhotovlenosti basketbolistiv na etapi pidhotovky do vyshchykh dosiahnen [Factors influencing the decrease in the integral preparedness of basketball players at the stage of preparation for higher achievements]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia [Sports Bulletin of the Dnieper Region]*, no 3, 162-170. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-3-162>. [in Ukrainian].
- Nikolaenko, V.V (2014). Tekhnolohiia pidvyshchennia taktyko-tekhnichnoi maisternosti na etapakh bahatorichnoi pidhotovky futbolistiv [Technology for improving tactical and technical skills at the stages of long-term training of football players]. *Molodizhnyi naukovi visnyk (Fizychnye vykhovannia i sport) [Youth Scientific Bulletin (Physical Education and Sports)]*, V 13, 59–63. [in Ukrainian].
- Oliinyk, I. & Doroshenko E. (2018). Sotsiometrychni pokaznyky v systemi otsinky psykholohichnoho klimatu voleibolnoi komandy [Sociometric indicators in the system of assessing the psychological climate of a volleyball team]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia [Sports Bulletin of the Dnieper Region]*, 3, 93–98. [in Ukrainian].
- Oliinyk, I. (2021). *Pidvyshchennia efektyvnosti zmahalnoi diialnosti kvalifikovanykh voleibolistok shliakhom optymizatsii psykholohichnoho klimatu komandy [Increasing the effectiveness of competitive activity of qualified volleyball players by optimizing the psychological climate of the team]* [dysertatsiia]. Dnipro. [in Ukrainian].
- Pertsukhov, A. (2013). *Korektsiia spetsialnoi fizychnoi ta tekhniko-taktychnoi pidhotovky futbolistiv 17-19 rokiv pry perekhodi u profesiini komand [Correction of special physical and technical-tactical training of football players aged 17-19 when transferring to professional teams]* [dysertatsiia]. Kharkiv. [in Ukrainian].
- Platonov, V.M. (2020). *Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia [Modern system of sports training]*. K.: Persha drukarnia. [in Ukrainian].
- Sushko, R. & Doroshenko, E. (2019). Tekhnolohiia pidhotovky zbirnykh komand u sportyvnykh ihrakh z urakhuvanniam chynnykh migratsii [Technology of training national teams in sports games taking into account migration factors]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia [Sports Bulletin of the Dnieper Region]*, no 3, 68–77. [in Ukrainian].
- Siui, Li (2024). *Kontrol pidhotovky kvalifikovanykh basketbolistiv z urakhuvanniam psykhofiziologichnykh kharakterystyk [Control of the training of qualified basketball players taking into account psychophysiological characteristics]* [dysertatsiia]. K. [in Ukrainian].
- Cherniavska, T. (2024). Emotsiine blahopoluchchia ta uspishnist u komandnykh vydakh sportu [Emotional well-being and success in team sports]. *Sportyvni hry [Sports Games]*, no 1(31), 75–85. <https://doi.org/10.15391/si.2024-1.07> [in Ukrainian].
- Chzhan, Tsi (2024). *Kryterii vidboru ta sportyvnoi oriantatsii basketbolistiv na etapi pidhotovky do vyshchykh dosiahnen [Criteria for selection and sports orientation of basketball players at the stage of preparation for higher achievements]* [dysertatsiia]. K. [in Ukrainian].
- Chzhan, Tsi & Bezmylov, M.M. (2024). Priorytetna znachushchist faktoriv dlia vidboru basketbolistiv riznoho amplya na etapi pidhotovky do vyshchykh dosiahnen [Priority significance of factors for the selection of basketball players of various roles at the stage of preparation for higher achievements]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) [Scientific Journal of the National Polytechnic University named after M.P. Dragomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)]*, no 4 (177), 190–196. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).38) [in Ukrainian].
- Shutova, S.Ie. (2000). *Psykholohichni faktory, yaki zabezpechuiut efektyvnist zmahalnoi diialnosti basketbolistiv vysokoi kvalifikatsii [Psychological factors that ensure the effectiveness of competitive activity of highly qualified basketball players]* [avtoreferat]. K. [in Ukrainian].
- Bezmylov, M., Shynkaruk, O., Griban, G., Semeniv, B., Yudenko, O., Lytvynenko, A., Otroshko, O., Kholchenkova, N., Kurtova H., Kostenko, M. & Osmanova A. (2022). Peculiarities of physical fitness of 17-20 years old basketball players taking into account their playing role. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, no 10(6), 1163-1172. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100606>
- Goleman, Daniel (1996). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. USA. Bloomsbury.



- Jeff, Duke. (2014). *3-D Coach: Capturing the Heart Behind the Jersey*. Fellow of Cristian Athletes and Jeff Duke, USA.
- Lavega, P., Alonso, J.I., Etxebeste, J., Lagardera, F., & March, J. (2014). Relationship between traditional games and the intensity of emotions experienced by participants. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85(4), 457-467.
- Martens, Rainer. (2012). *Successful coaching*. USA.
- Mitova, Elena (2013). The integral training of basketball players ages 17-19 years while transferring into superleague teams. 17<sup>th</sup> International Scientific Congress: *Olympic Sport and Sport for All. Congress Proceedings*. China, Beijing, 255-256.
- National Basketball Coaches Association NBA Coaches Playbook: *Techniques, Tactics, And Teaching Points*. (2009). Human Kinetics. USA.
- Sushko, R. & Doroshenko, E. (2017). Professionalization issues of concern as a factor of sports games globalization (basing on basketball). Proceedings of the VII International Academic Congress «*Fundamental and Applied Studies in EU and CIS Countries*» (United Kingdom, Cambridge, England, 26-28 February 2017). "Cambridge University Press", 128-132.
- Sushko, R., Vysochina, N., Vorobiova, A., Doroshenko, E, Pastuhova, V. & Vysochin, F. (2019). Psychological selection in game sports on the basketball example. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), 1708-1714. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.03250>
- Zhigong, S., Bezmylov, M. & Shynkaryk, O. (2022). Individual characteristics of physical and mental development and their connection with regular physical exercises when playing basketball. *Current Psychology*. Published online: 09 September. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03692-w>.

## Додаткова інформація

### Відомості про статтю:

Онлайн-версія доступна за посиланням:

<https://doi.org/10.15391/si.2025-1.05>

### Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

### Джерела фінансування

Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Отримано: 25.11.2024; Прийнято: 25.12.2024

Опубліковано: 06.02.2025

### Відомості про авторів

#### Мітова Олена Олександрівна:

д.фіз.вих., професор, завідувач кафедри спортивних ігор Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту: вул. Набережна перемоги 10, Дніпро, 49094, Україна.

<https://orcid.org/0009-0003-2306-5464>,  
elenamitova@ukr.net

#### Боцуляк Дмитро Миколайович:

аспірант кафедри спортивних ігор Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту: вул. Набережна перемоги 10, Дніпро, 49094, Україна.

<https://orcid.org/0009-0005-8902-7852>,  
dimchik740@ukr.net

### Information about the Authors

#### Elena Mitova:

Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Professor, Head of the Department of Sports Games Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports; str. Naberezhna peremohy 10, Dnipro, 49094, Ukraine.

#### Dmytro Botsuliak:

postgraduate of the Department of Sports Games Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports; str. Naberezhna peremohy 10, Dnipro, 49094, Ukraine.