

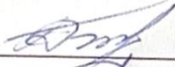
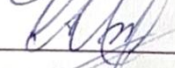
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
другого (магістерського) рівня

**ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЮНИХ РЕГБІСТІВ  
ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка  
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
Освітня програма «Фізична культура і спорт»

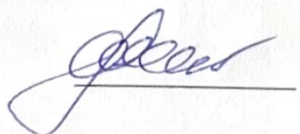
Шифр \_\_\_\_\_

Виконав студент ФКСм-24-1		Богдан ДІДИК
Керівник к.фіз.вих, доцент		Олег КВАСНИЦЯ
Нормоконтролер		Антоніас О.В.

До захисту допускаю:

В.о.завідувача кафедри теорії і  
методики фізичного  
виховання і спорту

Дата \_\_\_\_\_

 Тетяна ЧОПИК



## АНОТАЦІЯ

Формування психологічної готовності юних регбістів до змагальної діяльності. – Кваліфікаційна робота магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» за освітньою програмою «Фізична культура і спорт». Хмельницький національний університет. – Хмельницький, 2025.

Психологічна готовність юних спортсменів є важливою умовою ефективної участі у тренувальній та змагальній діяльності, особливо в командних контактних видах спорту, таких як регбі, де виникають швидко змінні ігрові ситуації та підвищене емоційне навантаження. Формування психічної стійкості, самоконтролю та здатності керувати емоціями на етапі базової підготовки забезпечує ефективну реалізацію техніко–тактичних завдань і є фундаментом для подальшого спортивного зростання. Водночас системна педагогічна робота з психологічної підготовки створює сприятливий емоційний клімат і розвиває навички саморегуляції у юних регбістів.

У дослідженні взяли участь 21 юнак віком 13–14 років, які займаються у ДЮСШ м. Хмельницький. Було проведено педагогічне тестування, оцінено рівень психологічної готовності за методикою ACSI–28 та суб'єктивною оцінкою спортсменів. Розроблено та застосовано авторську програму психолого–педагогічної підготовки, що включала п'ять блоків: розвиток вольових якостей, удосконалення швидкості реагування, формування стресостійкості, управління передматчевими станами та розвиток рефлексивно–мотиваційної сфери.

Результати експерименту показали загальне підвищення психологічної готовності юних регбістів: середній показник ACSI–28 зріс із 43,3 до 45,5 балів (приріст 2,2 бала або 5,1%). Найбільші зміни спостерігалися у компонентах «Керування тривожністю» (7,7%) та «Упевненість у собі» (7,5%), також позитивну динаміку продемонстрували «Цілеспрямованість» (5,5%), «Концентрація уваги» (5,2%) та «Установка на досягнення» (4,9%). Суб'єктивна психологічна готовність покращилася у «Емоційному контролі» (11,8%),

«Мобілізації сил» (8,1 %) та «Прояві вольових якостей» (7,9 %). Отримані дані підтверджують ефективність комплексного застосування психолого–педагогічних засобів у системі тренувальної роботи та сприяють підвищенню ефективності змагальної діяльності юних регбістів.

**Ключові слова:** психологічна готовність, юні регбісти, психолого–педагогічна підготовка, ACSI–28, саморегуляція, командний спорт.

## ANNOTATION

Formation of Psychological Readiness of Young Rugby Players for Competitive Activity – Qualification work of the master in the specialty 017 «Physical Culture and Sports» in the educational and professional program «Physical Culture and Sports». Khmelnytsky National University. – Khmelnytsky, 2025.

Psychological readiness of young athletes is one of the key conditions for effective participation in training and competitive activity, particularly in team contact sports such as rugby, where game situations change rapidly and impose high emotional demands. Developing mental resilience, self-control, and the ability to manage emotions at the stage of basic preparation ensures the effective execution of technical and tactical tasks and forms a foundation for further sports development. At the same time, systematic pedagogical work in psychological preparation creates a supportive emotional climate and develops self-regulation skills in young rugby players.

The study involved 21 boys aged 13–14 years training at the Youth Sports School in Khmelnytsky during the 2024–2025 academic year. Pedagogical testing was conducted to assess psychological readiness using the ACSI–28 questionnaire and subjective self-assessment. An author’s psycho-pedagogical training program was developed and applied, including five key blocks: development of volitional qualities, improvement of reaction speed, formation of stress resistance, management of pre-match states, and development of reflective-motivational skills.

The experimental results demonstrated a general increase in psychological readiness of young rugby players: the mean ACSI–28 score rose from 43.3 to 45.5 points (an increase of 2.2 points or 5.1 %). The largest improvements were observed in “Anxiety Management” (7.7 %) and “Self-Confidence” (7.5 %), with positive dynamics also noted in “Goal-Directedness” (5.5 %), “Concentration” (5.2 %) and “Achievement Orientation” (4.9 %). Subjective psychological readiness improved in “Emotional Control” (11.8 %), “Mobilization of Forces” (8.1 %) and “Manifestation of Volitional Qualities” (7.9 %). The obtained data confirm the effectiveness of comprehensive use of

psycho-pedagogical tools in the training system, contributing to enhanced competitive performance of young rugby players.

**Keywords:** psychological readiness, young rugby players, psycho-pedagogical training, ACSI-28, self-regulation, team sports.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	8
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ</b> .....	11
1.1. Основні поняття психологічної підготовки в спорті .....	11
1.2. Аспекти психологічних станів спортсменів.....	18
1.3. Особливості психологічної підготовленості спортсменів у спортивних іграх .....	23
Висновки до розділу 1 .....	32
<b>РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	35
2.1. Методи дослідження .....	35
2.2. Організація дослідження .....	38
<b>РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ РЕГБІСТІВ</b> .....	39
3.1. Аналіз результатів психологічної готовності регбістів .....	39
3.2. Психолого-педагогічних засоби формування психологічної готовності .....	44
3.3. Порівняльний аналіз змін показників .....	50
Висновки до розділу 3 .....	57
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	60
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	63

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Психологічна готовність юних спортсменів є однією з ключових умов їхнього успішного функціонування у тренувальній та змагальній діяльності. У командних видах спорту, зокрема у регбі, де ігрові ситуації постійно змінюються та вимагають миттєвого прийняття рішень, психічна стійкість, самоконтроль та здатність управляти емоціями стають визначальними для досягнення високих результатів. Формування цих компонентів на етапі базової підготовки є важливим підґрунтям для подальшого спортивного зростання юних регбістів [3, 13].

Сучасний спортивний процес висуває високі вимоги не лише до фізичної та технічної підготовленості молодих спортсменів, але й до їхньої психологічної зрілості. Змагання супроводжуються емоційним напруженням, ризиком помилок, необхідністю швидко адаптуватися до дій суперника. Для молодших спортсменів такі виклики можуть спричиняти стрес, зниження впевненості або страх перед відповідальністю. Тому системна робота щодо формування психологічної готовності стає важливою умовою ефективного входження юних гравців у спортивну діяльність [22, 41].

Регбі як контактний вид спорту вимагає від спортсменів особливого рівня сміливості, рішучості та здатності контролювати поведінку в умовах силового протистояння. Юні регбісти часто стикаються з інтенсивними емоційними станами, що виникають у складних ігрових ситуаціях, під тиском результату або в результаті взаємодії з партнерами та суперниками. Розвиток психологічної стійкості допомагає спортсменам адекватно реагувати на ці чинники, зберігати концентрацію та реалізовувати техніко-тактичні завдання [6, 44].

Окреме значення має питання педагогічного впливу на психологічну підготовку юних спортсменів. Тренер повинен не лише формувати фізичні та технічні якості, а й забезпечувати психологічну підтримку, створювати сприятливий емоційний клімат та розвивати навички саморегуляції. У молодшому віці спортсмени особливо чутливі до стилю взаємодії з тренером, що

робить важливим використання спеціальних психолого-педагогічних засобів у навчально–тренувальному процесі [3, 5, 45].

Незважаючи на зростання уваги до психологічних аспектів підготовки в спортивних іграх, питання формування психологічної готовності юних регбістів залишається недостатньо дослідженим. Обмежена кількість робіт, спрямованих на комплексний аналіз психологічних показників молодих спортсменів та ефективність спеціальних засобів впливу, створює потребу у більш ґрунтовному вивченні цієї проблеми. Тому проведення дослідження, спрямованого на визначення рівня психологічної готовності юних регбістів та розробку засобів її вдосконалення, є актуальним та має практичне значення для сучасної підготовки спортсменів.

**Мета дослідження** – визначити рівень психологічної готовності юних регбістів на етапі базової підготовки до змагальної діяльності та обґрунтувати ефективність застосування спеціальних психолого-педагогічних засобів для її формування.

**Об'єкт дослідження** – процес психологічної підготовки спортсменів на етапі базової підготовки.

**Предмет дослідження** – рівень психологічної готовності до змагальної діяльності юних регбістів та засоби її формування.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми психологічної готовності спортсменів до змагальної діяльності.
2. Охарактеризувати особливості психологічної підготовки юних спортсменів у командних видах спорту, зокрема в регбі.
3. Здійснити діагностику рівня психологічної готовності юних регбістів за допомогою відповідних психодіагностичних методик.
4. Визначити ефективність застосованих психолого–педагогічних засобів щодо формування психологічної готовності до змагань у юних регбістів.

З метою вирішення поставлених завдань були застосовані такі **методи дослідження**: аналіз, синтез та узагальнення інформації науково-методичної

літератури й електронних джерел; психодіагностичні методи (опитувальник ACSI–28 та анкета самооцінки психологічних станів); педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Практичне значення** роботи полягає в можливості впровадження розробленої програми психолого-педагогічної підготовки у тренувальний процес юних регбістів. Запропоновані вправи та методичні підходи спрямовані на розвиток ключових психічних якостей (самоконтролю, стресостійкості, концентрації уваги, впевненості у собі та вольової регуляції), що є необхідними для ефективної змагальної діяльності у командних контактних видах спорту. Отримані результати можуть бути застосовані тренерами дитячо–юнацьких спортивних шкіл, педагогами та психологами для індивідуалізації тренувального процесу та оптимізації психологічного супроводу спортсменів.

**Апробація результатів дослідження.** Основні результати кваліфікаційної роботи були представлені на V Регіональній науково-практичній інтернет–конференції «Фізична культура і спорт: актуальні питання» (м. Хмельницький, 2025).

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 67 сторінку, містить дві таблиці та шість рисунків.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

### **1.1. Основні поняття психологічної підготовки в спорті**

Психологічна підготовка в сучасному спорті, особливо на етапах базової підготовки, розглядається як невід’ємна та важлива складова тренувального процесу регбістів. Вона включає не лише розвиток ключових психічних якостей, але й навчання спортсменів технікам саморегуляції, контролю емоцій, подолання стресу та підтримки внутрішньої мотивації під час ігрових і змагальних ситуацій. Аналіз сучасних підходів до психологічної підготовки та її складових є необхідним для підвищення ефективності дій юних гравців на полі та формування їхньої готовності до високих навантажень і командної взаємодії [5, 29, 45].

У спортивній практиці психологічна підготовка визначається як цілеспрямований комплекс заходів тренерської, педагогічної та психокорекційної роботи, спрямованих на розвиток психічних якостей, які забезпечують ефективну діяльність спортсменів у тренуваннях та ігрових ситуаціях. Основна мета полягає у формуванні внутрішньої готовності до активних ігрових дій, здатності діяти під тиском, управляти тривогою та підтримувати мотивацію навіть у складних і стресових моментах. Психологічна підготовка тісно взаємопов’язана з усіма іншими видами підготовки регбістів – фізичною, технічною, тактичною та теоретичною – підсилюючи їх ефект і стабілізуючи функціональний стан спортсмена [7, 38, 45].

У межах психологічної підготовки для регбістів традиційно виділяють кілька ключових напрямів: соціалізацію спортсмена в командній діяльності, забезпечення ефективної взаємодії під час командних ігрових епізодів, а також розвиток психічних функцій, особистісних рис і вольових якостей, що визначають готовність до активної змагальної діяльності.

Особливу увагу у психологічній підготовці юних регбістів приділяють

розвитку вольових якостей, емоційної врівноваженості, цілеспрямованості, стресостійкості та здатності мобілізувати сили у вирішальні моменти гри. Важливим є також формування навичок саморегуляції, досягнення оптимального рівня активації перед стартом та збереження концентрації уваги протягом усього змагального процесу. Для гравців 11-15 років розвиток цих якостей є ключовою умовою переходу на новий рівень підготовки, а також формування основи для системної спортивної спеціалізації та ефективної участі у командних змаганнях [1, 5, 26].

У науковій літературі поняття психологічної підготовки трактується багатогранно, що свідчить про його багатовекторний характер. Частина дослідників розглядає її переважно як розвиток вольових і емоційних характеристик спортсмена; інші – у контексті морального та етичного виховання, формування ціннісних установок та командної відповідальності. Деякі автори акцентують увагу на розвитку внутрішньої мотивації, позитивного ставлення до тренувального процесу та змагань, відданості справі. Також існують підходи, де психологічна підготовка спрямована на посилення тих психічних функцій і особистісних рис, які є критичними для певного виду спорту – таких як швидкість прийняття рішень, просторове мислення, комунікаційні здібності, здатність до стратегічного ризику [21, 45].

Для регбі, зокрема на етапі базової підготовки, важливо не лише розвивати універсальні психологічні якості, але й адаптувати методи підготовки до вікових особливостей спортсменів. Це дозволяє ефективніше формувати психологічну стійкість, командну взаємодію та мотиваційну сферу гравців, що є визначальними для успішної участі у матчах та розвитку молодого спортсмена у колективному виді спорту.

Без сумніву, для повноцінної реалізації фізичних, технічних і тактичних навичок, які формуються у процесі систематичних тренувань регбістів, спортсмен повинен бути ментально готовим до особливостей змагального середовища. Психологічна готовність у цьому контексті виступає фундаментом, на якому базується ефективне використання спортивного потенціалу, особливо в умовах

високого тиску та емоційної напруги, характерних для матчів. Змагальна діяльність у регбі суттєво відрізняється від тренувального процесу, вона включає вплив трибун, очікування тренера та команди, фактор суперника, часові обмеження та високий рівень відповідальності за результат. Ці умови спричиняють динамічні зміни психоемоційного стану, що можуть як сприяти успішному виступу, так і перешкоджати реалізації навіть найкраще відпрацьованих навичок. Саме тому психологічна підготовка спрямована на мінімізацію ризику помилок, пов'язаних із внутрішніми психічними зривами, та забезпечення стабільності поведінки спортсмена в стресових ситуаціях [26, 31, 45].

Участь у змаганнях для юних регбістів є ефективним інструментом розвитку психологічної готовності, оскільки дозволяє не лише формувати, але й перевіряти на практиці здатність долати напруження, зберігати концентрацію та контролювати емоції. Змагальний досвід відіграє ключову роль у формуванні молодого спортсмена як надійного, врівноваженого гравця, здатного витримувати тиск та демонструвати високі результати [6, 17, 45].

Психологічна підготовка до матчів передбачає цілеспрямоване формування особистісних якостей, що забезпечують впевненість, стійкість та ефективність у грі в умовах стресу. До них належать емоційна саморегуляція, мотиваційна наполегливість, волюва мобілізація, швидке реагування на зміну ігрової ситуації та прийняття рішень у умовах часових обмежень. Крім того, підготовка включає розвиток психофізіологічної адаптивності до навантажень, пов'язаних із передматчевим хвилюванням, а також тренування здатності концентрувати увагу та зберігати внутрішню рівновагу у критичні моменти гри [8, 45].

Одним із ключових елементів психологічної підготовки юних регбістів є обов'язкове врахування індивідуально-психологічних особливостей кожного спортсмена. Ефективність ментальної підготовки значною мірою визначається тим, наскільки точно враховано особистісний профіль гравця, його темперамент, рівень емоційної збудливості, мотиваційні орієнтири та попередній ігровий досвід. Особливо це актуально у командних видах спорту з високим емоційним

навантаженням та динамічною зміною ігрових ситуацій – таких як регбі, де кожен момент матчу потребує швидкої адаптації до нових обставин.

Однією з ключових психологічних рис є загальна стійкість, що забезпечує адекватну реакцію на зовнішні подразники та підтримку внутрішнього контролю в умовах емоційного напруження. Регбісти з високим рівнем психологічної стійкості зберігають концентрацію, витримку та аналітичне мислення навіть у критичних фазах матчу, дотримуючись раніше визначеної ігрової стратегії. Вони не піддаються паніці під час несподіваних змін на полі, а навпаки – оперативно адаптують свої дії до ситуації. Така стійкість сприяє не лише досягненню високих результатів, але й забезпечує стабільність поведінки спортсменів протягом усього змагального сезону. За спостереженнями тренерів, юні гравці 11-14 років із високим рівнем стресостійкості після невдалих епізодів зберігають дисципліну, не втрачають самоконтроль і демонструють стабільну якість технічних та тактичних дій у вирішальні моменти гри [2, 9, 18, 45].

Рівень психологічної стійкості найкраще проявляється у реальних ігрових ситуаціях, де необхідно швидко ухвалювати рішення, реагувати на дії суперника та контролювати емоційний стан. Гравці з високою мотивацією до перемоги та розвиненою стресостійкістю зазвичай демонструють чітке розуміння командних цілей, дисциплінованість у тренувальному процесі та рішучість у реалізації тактичних задумів на полі.

У контексті індивідуальних особливостей особливу увагу слід приділяти сукупності рис, що визначають психологічну надійність юних регбістів. До таких характеристик належать емоційна рівноваженість, передбачуваність поведінки в умовах високого ігрового навантаження, рішучість, здатність ефективно керувати власними емоціями, внутрішня зібраність та цілеспрямованість. Особливо важливою є схильність до боротьби за ініціативу – риса, що мотивує спортсмена до активних атаквальних дій, прийняття тактичних рішень та контролю над ходом матчу. Формування цих якостей визначає стабільність результатів команди та здатність гравця зберігати конкурентоспроможність навіть під сильним психологічним тиском. За спостереженнями тренерів, юні регбісти, у яких добре

розвинені ці риси, здатні не лише зберігати спокій у програних епізодах, а й переламувати хід гри завдяки впевненості у власних силах та здатності діяти за задалегідь розробленим планом, навіть у присутності суперника та глядачів [26].

Змагальна діяльність у регбі включає різні формати: чемпіонати, першості, кубкові турніри, кваліфікаційні матчі та контрольні ігри. Кожен із цих видів змагань має власну специфіку та рівень емоційного навантаження, який по-різному впливає на психологічний стан спортсмена. У командному виді спорту, де будь-яка помилка може вплинути на результат, роль ментальної підготовки особливо зростає, оскільки навіть невеликий психологічний зрив здатен призвести до втрати контролю над грою, незалежно від фізичної підготовки гравців [10, 27, 42].

Психологічну підготовку слід розглядати як невід'ємну складову тренувального процесу, що спрямована не лише на регуляцію емоційного стану, а й на формування відповідального та професійного ставлення до спортивної діяльності загалом. Це особливо актуально для юних спортсменів, у яких триває формування особистості. Одним із пріоритетних завдань психологічної підготовки є розвиток морально-вольових якостей: цілеспрямованості, відповідальності, стійкості до труднощів та здатності контролювати власну поведінку в умовах напруженої командної боротьби. Важливою складовою є також внутрішня переконаність у власному виборі – віра у сенс занять спортом та усвідомлення доцільності подолання труднощів задля досягнення командних і особистих цілей [5, 11, 43].

Одним із ключових завдань спортивної психології є розробка методів, які дозволяють прогнозувати або модифікувати поведінку спортсмена, підвищувати внутрішню мотивацію, адаптацію до стресових ситуацій та концентрацію під час ігрових епізодів. У регбі, де емоційне навантаження може значно зростати ще до виходу на поле, психологічний супровід гравців має особливе значення. У власних спостереженнях ми виявили, що юні регбісти, які брали участь у заняттях із елементами спортивної психології, демонстрували більш високий рівень впевненості, стресостійкості та стабільності поведінки під час контрольних

матчів порівняно з тими, хто займався лише фізичною та технічною підготовкою [3, 19].

Знання основ спортивної психології є надзвичайно корисним для тренерів усіх рівнів і спеціалізацій, особливо при роботі з дітьми та підлітками. Усвідомлення впливу власної поведінки, стилю спілкування, системи заохочень чи корекцій на психологічний стан спортсменів дозволяє створювати позитивний мікроклімат у команді, підвищувати ефективність міжособистісної взаємодії та сприяти кращому виконанню тренувальних завдань. Тренери, які інтегрують психологічні методи у підготовку юних регбістів, здатні значно підвищити результативність як індивідуальних виступів, так і командної гри. За даними опитувань серед спеціалістів у дитячо-юнацькому регбі, понад 70% тренерів відзначили, що впровадження психологічних вправ і ментальних технік у тренувальний процес підвищує впевненість спортсменів у собі та зменшує кількість помилок у відповідальні моменти гри [4].

Досягнення юним регбістом максимальної результативності – це стан, коли фізичні, технічні та психологічні можливості спортсмена працюють синхронно для досягнення найвищого результату. У регбі, де один необережний емоційний спалах або втрата концентрації може вплинути на хід матчу, ігнорування психологічної складової є критичною помилкою [3, 49].

Особистісні фактори. Під цим поняттям мають на увазі індивідуальні риси характеру спортсмена, які визначають його поведінку під час тренувань і змагань. Науковці досліджували, як такі характеристики, як екстраверсія, агресивність, емоційна стабільність, схильність до лідерства чи рішучість, впливають на результативність. У регбі успішні гравці часто відзначаються високою стресостійкістю, здатністю до концентрації та гнучкістю у тактичних рішеннях [3, 30, 49].

Мотиваційні фактори. Висока мотивація є ключем до максимальної реалізації потенціалу спортсмена. Тренери та спортивні психологи працюють над розвитком внутрішнього стимулу до досягнень, здатності долати психологічний тиск і справлятися з тривожністю. Тривожність може мати як позитивний, так і

деструктивний вплив – залежно від її інтенсивності та сприйняття спортсменом. Фізіологічні прояви стресу включають потовиділення, прискорене серцебиття, м'язову напругу та інші реакції. У психології розрізняють тривожність як рису особистості та ситуативну тривогу – перша визначає загальну схильність до сприйняття подій як загрозливих, а друга виникає у конкретних ситуаціях, наприклад, перед важливим матчем [3, 5].

Зовнішні фактори. До зовнішніх чинників належать ті, що не залежать безпосередньо від спортсмена, але впливають на його психологічну та фізичну готовність: умови проведення матчу (клімат, логістика, часовий пояс), рівень організації змагань, тиск або підтримка вболівальників, взаємини з командою та тренером. Сукупність цих факторів може як стимулювати гравця, так і дестабілізувати його психоемоційний стан. Навіть невеликі подразники, як-от шум чи агресивна підтримка суперника, можуть вплинути на результат [3, 26, 40].

Для забезпечення оптимальної ефективності виступу важливо, щоб особистісні, мотиваційні та зовнішні чинники взаємодіяли гармонійно, створюючи умови для досягнення бойового настрою та концентрації. Це досягається через системну підготовку, яка включає психологічні тренінги, формування адаптивного мислення та розвиток навичок емоційної саморегуляції [3, 46].

Отже, психологічна готовність юного регбіста – це комплексне явище, що формується під впливом особистісних, мотиваційних та зовнішніх факторів. Вона є визначальним компонентом успіху поряд із фізичною, технічною та тактичною підготовкою. Недооцінка суперника, низька мотивація, негативний психоемоційний фон, конфлікти в команді чи страх перед відповідальністю можуть звести нанівець тривалу підготовку. Ефективна взаємодія всіх елементів психологічної структури, підтримка тренера та команди, а також наявність навичок саморегуляції формують справжню психологічну стійкість – базу, на якій будуються перемоги як у матчах, так і в спортивній кар'єрі загалом.

## 1.2. Аспекти психологічних станів спортсменів

У сучасній системі підготовки юних регбістів навчально-тренувальний процес традиційно поділяють на низку послідовних етапів, які охоплюють увесь шлях спортсмена – від перших кроків у регбі до виходу на рівень високої спортивної майстерності. Проте аналіз наукових джерел свідчить, що структура цього процесу може варіюватися залежно від концепції, яку обирають дослідники чи тренерські школи [3, 47].

Разом із тим більшість фахівців підкреслюють, що навіть науково обґрунтована система довготривалої підготовки не може ґрунтуватися на жорстких вікових межах. Для роботи з регбістами 11-15 років першорядне значення мають індивідуальні темпи фізичного, психологічного та функціонального розвитку. Нерідко у тренерській практиці трапляються ситуації, коли біологічний вік спортсмена істотно випереджає або відстає від календарного. Це особливо помітно у період інтенсивного росту та гормональних змін, який припадає саме на середній шкільний вік. За спостереженнями дослідників, у 30-35% юних спортсменів такі розбіжності є значними, що може призводити до перевантаження, зниження мотивації або емоційного виснаження у разі невідповідності тренувальних вимог їх реальним можливостям [4, 16].

Початок систематичних занять спортом зазвичай пов'язують із віком 8-10 або 11-13 років, однак така прив'язка є умовною і не може бути універсальним орієнтиром для всіх юних регбістів. Значно важливішим показником виступає саме біологічний вік, який відображає реальний рівень анатомо-фізіологічного розвитку, готовність організму до навантажень, стресостійкість і здатність долучатися до змагальної діяльності. У роботі з регбістами 11-15 років це має особливе значення, адже тренувальний процес у командних контактних видах спорту може викликати високу емоційну насиченість, хвилювання або напруження. На ранніх етапах підготовки важливо оцінювати не лише фізичну динаміку, а й психологічну реакцію дитячо-підліткового організму на регулярні тренування. Неврахування цих аспектів здатне спричинити втрату мотивації,

страх перед контактними елементами чи навіть повне припинення занять спортом [4, 30].

У цьому контексті вчені та практики пропонують застосовувати адаптивну модель багаторічної підготовки, що враховує індивідуальну траєкторію розвитку кожного спортсмена. Така модель передбачає варіативність завдань і змісту тренувань залежно від етапу становлення регбіста, його психологічної зрілості та рівня спортивної мотивації. Гнучке планування дозволяє не лише оптимізувати навчально-тренувальний процес, а й мінімізувати ризики емоційного виснаження, яке часто проявляється у підлітків у період підвищених вимог та перших серйозних змагань. Досвід тренувальних програм у контактних видах спорту показує, що саме адаптивність сприяє стабільному формуванню змагальної мотивації, коли діти 11–15 років починають глибше усвідомлювати сенс перемоги, роль командної підтримки та власну відповідальність за результат.

У більшості спортивних дисциплін, зокрема й у регбі, етап базової підготовки припадає саме на молодший та середній шкільний вік. Перша фаза цього етапу передбачає загальнофізичний розвиток, спрямований на удосконалення координації, гнучкості, швидкісно-силових якостей, просторового орієнтування та витривалості. На другій фазі тренувальний процес поступово доповнюється спеціальними вправами, що формують навички, необхідні для майбутньої змагальної діяльності в регбі – уміння читати ігрові ситуації, працювати в контакті, взаємодіяти в команді та приймати швидкі тактичні рішення [4, 19, 35].

На цьому етапі особливо важливою стає психологічна підготовка, що включає виховання дисципліни, саморегуляції та вольових якостей. Саме у віці 11–15 років регбісти вперше системно стикаються з необхідністю підтримувати тренувальний режим, долати фізичні труднощі, аналізувати власні помилки та вчитись емоційно відновлюватися після невдач. Спостереження у тренувальних групах регбістів свідчать, що саме в цьому віці формується фундамент майбутньої психологічної стійкості – наполегливість, відповідальність, здатність до самоконтролю та готовність діяти в умовах тиску суперника [4, 33].

Важливою характеристикою організованої змагальної діяльності в спорті є чітко визначений регламент змагань, який передбачає диференціацію учасників за віковими категоріями. Такий поділ забезпечує принцип рівних можливостей, оскільки враховує специфічні фізіологічні, психологічні та когнітивні особливості різних вікових груп. У більшості видів спорту, включно з єдиноборствами, застосовується стандартна система вікової класифікації, що охоплює змагання для дітей 11-12 років, юнаків і дівчат 13-14 років, а також юніорів 15-17 років, які беруть участь у чемпіонатах Європи та світу. Такий підхід забезпечує поступове зростання рівня складності, інтенсивності та відповідальності, формуючи в спортсменів стійкість до стресу й готовність до боротьби за високий результат. Вікова градація водночас допомагає оптимально структурувати тренувальний процес та уникати передчасного перевантаження, що є особливо важливим для спортивних видів, пов'язаних з інтенсивними координаційними та силовими діями [4, 33, 48].

У сучасній теорії спорту значну увагу приділяють обґрунтованій періодизації підготовки, що передбачає логічне послідовне ускладнення тренувальних завдань із урахуванням віку та ступеня спортивної зрілості. Згідно з поширеними науковими підходами, виділяють етап початкової підготовки (7-9 років), попередню базову підготовку, яка поєднує відбір і початок спеціалізації (10-13 років), спеціалізовану базову підготовку (14-16 років), етап орієнтації на високі результати та фазу максимальної реалізації індивідуального потенціалу. Така система дозволяє поступово формувати всі ключові компоненти спортивної майстерності – фізичні якості, техніко-тактичні навички, психологічну стійкість і здатність до стратегічного мислення. Якісна багаторічна підготовка має не лише забезпечити динаміку спортивних результатів, а й сприяти гармонійному розвитку організму, створювати стійкі адаптаційні реакції та зберігати інтерес до тренувань. У єдиноборствах це особливо важливо, оскільки надмірні або несвоєчасно підібрані навантаження можуть призвести до перевтоми, зниження мотивації та виникнення тривожності. Саме тому потребує подальшого поглибленого вивчення етап попередньої базової підготовки, коли відбувається

перехід від загального фізичного розвитку до формування спеціальної рухової структури, психологічної витривалості та стійкої мотивації до змагальної діяльності. Саме в цей період закладаються фундаментальні передумови майбутніх спортивних досягнень [26, 36].

Змагальна активність має глибокий і багатогранний вплив на психологічну сферу спортсмена. Передстартове хвилювання є природною емоційною реакцією, яка супроводжує більшість атлетів незалежно від їхнього рівня підготовки. Однак у певних випадках воно може трансформуватися у підвищений стрес, внутрішнє напруження чи навіть страх, що здатне суттєво знижувати ефективність змагальної діяльності. У видах спорту з високою інтенсивністю, динамікою та частою непередбачуваністю, таких як єдиноборства, цей чинник нерідко стає ключовим визначником кінцевого результату. Накладання емоційного навантаження на фізичні та технічні компоненти створює складну психофізіологічну структуру, яку спортсмен повинен навчитися контролювати для стабільного досягнення високих результатів [3, 5, 34].

У цьому контексті психологічна підготовка постає як обов'язковий та системний елемент загальної спортивної підготовки, спрямований на мобілізацію особистісних ресурсів у найвідповідальніші моменти змагань. Її значущість істотно зростає у студентському віці, коли спортивна діяльність поєднується з навчальними обов'язками, соціальною адаптацією та обмеженнями часу. Сукупність цих факторів формує додатковий психоемоційний тиск, який при недостатньому психологічному супроводі може призвести до виснаження, втрати мотивації або зриву у змагальних умовах. Особливо це проявляється в єдиноборствах, де моментальні рішення, емоційна стабільність і внутрішня впевненість мають вирішальну вагу. Навіть висока технічна або фізична підготовленість, продемонстрована на тренуваннях, може не реалізуватися у змагальному процесі через втрату контролю над емоціями чи низький рівень психологічної саморегуляції. Саме тому для спортсменів єдиноборств необхідним є формування комплексної психологічної готовності, яка охоплює вольові якості, стресостійкість, здатність до концентрації та контроль збудження [23, 26].

У сучасній спортивній практиці значну увагу приділяють використанню психологічних технік, спрямованих на розвиток самоконтролю, внутрішньої зрівноваженості та здатності підтримувати оптимальний рівень концентрації. До найбільш поширених методів належать дихальні вправи, аутогенне тренування, цілеспрямована візуалізація, позитивне самонавіювання, психом'язова релаксація, а також елементи музикотерапії. Ці інструменти сприяють стабілізації емоційного стану, зменшують ризик нервово–психічного перенапруження та допомагають спортсмену адаптуватися до змагального середовища. Особливо актуальним це є для спортсменів підліткового віку (11-15 років), у яких нервова система ще перебуває у стадії активного формування, а здатність до саморегуляції лише розвивається [12, 24, 43].

Невикористання таких методів може призвести до накопичення емоційного напруження, що, у свою чергу, викликає передчасне нервово–психічне виснаження. Це проявляється у стрімкому зниженні інтересу до тренувань, відчутті втоми, зменшенні когнітивних можливостей та труднощах у зосередженні уваги. Кумулятивний ефект перевантаження нерідко спричиняє емоційне «вигорання» ще до початку змагань, що суттєво знижує змагальний потенціал спортсмена. Атлет може відчувати апатію та втрату мотивації або, навпаки, надмірне психоемоційне збудження, яке негативно впливає на точність рухів, стабільність техніки та швидкість прийняття рішень. У таких ситуаціях спостерігається феномен «психологічного гальмування», що проявляється у погіршенні координації, уваги та якості виконання технічних дій у стресових умовах. Саме тому систематична психологічна підготовка, яка охоплює розвиток емоційної стійкості, навичок саморегуляції та здатності до адаптації в умовах змагань, є невід'ємною складовою багаторічної підготовки спортсменів і відіграє важливу роль у підвищенні результативності їхньої змагальної діяльності [4, 20].

Таким чином, підготовка спортсмена до змагальної діяльності має бути комплексною та охоплювати взаємопов'язані складові: фізичну, технічну, тактичну і, що особливо важливо, психологічну. Саме психологічна готовність визначає, наскільки ефективно атлет здатний реалізувати свій потенціал у умовах

змагального стресу, підтримувати концентрацію, контролювати емоційний стан та приймати оптимальні рішення у ситуаціях підвищеної напруги. Для спортсменів підліткового віку, які лише формують індивідуальний стиль поведінки у змаганнях, значення цього компонента зростає в декілька разів [26, 48].

У зв'язку з цим доцільно інтегрувати елементи психологічної підготовки вже на етапі базової спеціалізації, поступово ускладнюючи їх відповідно до вікових та індивідуальних особливостей спортсмена, рівня його спортивної майстерності та досвіду участі у змаганнях. Системна робота над розвитком емоційної стійкості, саморегуляції та здатності діяти під тиском сприяє формуванню цілісного профілю змагальної готовності. Ефективна співпраця тренера та спортсмена у цьому процесі створює підґрунтя для стабільного прогресу, підвищення результативності та розвитку конкурентоспроможності спортсмена на наступних етапах спортивної кар'єри.

### **1.3. Особливості психологічної підготовленості спортсменів у спортивних іграх**

У спортивних іграх, зокрема в регбі, психологічна підготовленість є ключовою ланкою цілісного тренувального процесу, оскільки змагальна діяльність у цих видах спорту характеризується високою динамічністю, непередбачуваністю та необхідністю постійного прийняття рішень у мінливих ситуаціях гри. Для спортсменів віком 12-15 років, які перебувають у періоді активного психофізичного розвитку, саме психологічні чинники часто визначають успішність виконання техніко-тактичних дій та здатність зберігати ефективність під тиском. Психологічні засоби, що застосовуються у підготовці юних гравців, спрямовані на формування стійкого ігрового стану, розвиток мотиваційної сфери, емоційної стабільності, самоконтролю та вольової регуляції. Вони допомагають мінімізувати вплив змагальної тривожності, страху помилки, невпевненості у своїх діях, що є характерними для підліткового віку та можуть

істотно знижувати результативність команди. Використання таких методів у тренувальному процесі дозволяє підвищити ефективність навчання, покращити когнітивні процеси та забезпечити більш прогнозовану поведінку гравця в умовах високої ігрової напруги [3, 5, 37].

Поняття «психологічна підтримка» посідає важливе місце у підготовці спортсменів командних видів спорту, оскільки поєднує зовнішні та внутрішні ресурси, необхідні для ефективної адаптації до змагального середовища. У спортивних іграх, на відміну від індивідуальних дисциплін, психологічні труднощі часто виникають не лише через інтенсивність навантаження, а й через взаємозалежність дій партнерів, постійну соціальну взаємодію та відповідальність перед командою. Для юних регбістів це означає необхідність розвивати навички емоційного контролю, командної комунікації, стійкості до стресу та готовності діяти в умовах фізичного контакту й швидкого тактичного перемикавання. Отже, спортивний результат у ігрових видах можна розглядати як інтегральний ефект взаємодії фізичних, технічних, тактичних і психологічних компонентів підготовки, де саме вдосконалення психічних механізмів регуляції поведінки та прийняття рішень відіграє визначальну роль у забезпеченні стабільності й надійності змагальних дій [5, 45].

Психологічна підтримка у спортивних іграх, зокрема в регбі, охоплює цілісну систему заходів, спрямованих на розвиток і вдосконалення механізмів психічної саморегуляції спортсменів, забезпечення їх емоційної стабільності та підвищення готовності до високодинамічної і контактної гри. Для юних регбістів 12-15 років така підтримка має особливо важливе значення, оскільки вони перебувають на етапі активного становлення особистісних, мотиваційних та вольових якостей, що безпосередньо впливають на їхню ефективність у командній діяльності [4, 45].

Система психологічного супроводу у регбі може передбачати використання спеціалізованих методик, таких як дихальні вправи для зниження напруження, техніки візуалізації ігрових ситуацій, короткі психотренінги на розвиток концентрації та стійкості уваги, а також індивідуальні чи групові бесіди,

спрямовані на формування позитивного емоційного фону в команді. В умовах командного спорту одним із ключових аспектів є створення сприятливого мікроклімату, що забезпечує відчуття підтримки, прийняття та взаємної довіри між гравцями. Це сприяє підвищенню згуртованості, зниженню рівня міжособистісних конфліктів і покращенню командної взаємодії під час гри.

Практика тренувального процесу свідчить, що систематичне застосування вправ на ментальну репетицію ігрових епізодів допомагає юним спортсменам краще орієнтуватися в тактичних ситуаціях та знижує рівень передматчевої тривожності. Особливо це актуально для регбі, де вміння швидко оцінювати ігрову обстановку, приймати рішення під тиском суперника й одночасно зберігати самоконтроль є визначальними для успішного виконання завдань команди.

З огляду на складність психологічних процесів, що супроводжують участь у спортивних іграх, важливою складовою підготовки є психологічне консультування. Воно може включати роботу над подоланням страху зіткнень, тривожності перед відповідальними матчами, невпевненості після програних зустрічей або труднощів в адаптації до нових командних ролей. У віковій групі 12-15 років така робота часто поєднує індивідуальні бесіди зі спортсменом, групові обговорення актуальних проблем та рекомендації тренеру щодо оптимальної взаємодії з командою [4, 25, 41].

Таким чином, сучасна система психологічної підтримки у регбі виходить за межі традиційних методів і включає адаптивні технології, орієнтовані на індивідуальні потреби гравців та особливості командної динаміки. Її цілеспрямоване впровадження сприяє формуванню стійкої психологічної готовності, підвищенню результативності тренувального процесу та ефективній адаптації спортсменів до умов високої конкуренції у спортивних змаганнях.

Одним із базових принципів ефективною психологічної підготовки гравців у спортивних іграх є індивідуалізація застосовуваних методів і підходів. Юні регбісти 12-15 років мають істотні індивідуальні відмінності у темпераменті, рівні мотивації, здатності витримувати стресові навантаження, попередньому

ігровому досвіді та особливостях сприйняття інформації. Тому однакові психологічні методики можуть мати різний ефект для різних спортсменів. Наприклад, частина гравців більш ефективно реагує на вправи з ментальної візуалізації ігрових комбінацій, інші – краще засвоюють техніки самонавіювання або дихальні вправи для стабілізації емоційного стану, тоді як для окремих спортсменів результативнішим є використання коротких релаксаційних протоколів перед тренувальними або змагальними навантаженнями [4, 28].

Сучасні підходи спортивної психології підкреслюють важливість використання рольових ігор та елементів моделювання змагальних ситуацій у командних видах спорту. Для регбі такі методики є особливо актуальними, оскільки дозволяють відтворювати стресові й високодинамічні епізоди гри: тиск суперника, боротьбу за м'яч, необхідність миттєвої взаємодії із партнерами та прийняття рішень у дефіциті часу. Рольові вправи сприяють формуванню у спортсменів уміння контролювати власні емоції, реагувати на провокації або агресивні дії суперника, зберігати самовладання у фізично контактних ситуаціях. У молодшій віковій групі такі методи виконують і додаткову виховну функцію: вони покращують комунікативні навички, сприяють розвитку впевненості у собі та формують готовність до конструктивної взаємодії в командному середовищі.

Окремо варто підкреслити перспективність застосування засобів біологічного зворотного зв'язку, які останніми роками активно інтегруються у підготовку спортсменів ігрових видів спорту. Технології дозволяють молодим регбістам спостерігати за власними фізіологічними показниками – частотою серцевих скорочень, дихальними патернами, рівнем м'язової напруги – та поступово навчатися їх регулювати. Регулярна робота з такими методами сприяє підвищенню стресостійкості, розвитку навичок самоконтролю у відповідальні моменти гри та покращенню загальної психофізіологічної стабільності спортсмена. У командних видах спорту біологічний зворотний зв'язок додатково виступає важливим засобом профілактики емоційного вигорання та надмірної передматчевої напруги [4, 14, 26, 39].

У системі психологічної підготовленості гравців спортивних ігор важливо

враховувати не лише тренувальний та передзмагальний компоненти, але й заходи психологічного відновлення після ігор. У регбі, де змагальна діяльність супроводжується інтенсивним фізичним контактом, високим рівнем емоційного збудження та відповідальністю за результат команди, юні спортсмени 12-15 років часто переживають післяматчове виснаження або фрустрацію, особливо у випадку поразки. Ефективними засобами психологічного відновлення у цьому віці є структурований післяігровий аналіз, групові обговорення дій команди без акцентування на провинах окремих гравців, а також застосування технік емоційної розрядки та релаксаційних вправ. Такі процедури допомагають молодим регбістам усвідомити власні емоції, знизити напругу та зберегти позитивне ставлення до тренувального процесу [4, 24, 45].

Важливим аспектом психологічного супроводу є також формування довготривалої стресостійкості, оскільки для командних видів спорту характерні регулярні ігрові навантаження, конкуренція за місце в складі та постійне переживання щодо результату. Для юних спортсменів особливо корисними є ведення щоденників самопостереження, впровадження коротких практик усвідомленості, робота з мисленнєвими установками та навчання навичкам позитивної саморефлексії. Ці засоби сприяють розвитку здатності регулювати емоційний стан та знижують чутливість до ситуативних стресорів, забезпечуючи стабільність психологічного фону протягом тривалого періоду змагань.

Суттєвим елементом психологічної підготовки юних гравців у спортивних іграх є проведення модельних тренувально-змагальних ситуацій, максимально наближених до реальних умов матчу. У регбі це можуть бути ігрові відрізки з підвищеним темпом, епізоди з тиском суперника, вправи на швидке прийняття рішень під дефіцитом часу або спеціально змодельовані стресові ситуації (наприклад, фінальні хвилини за рівного рахунку). Під час таких вправ тренер або спортивний психолог має можливість навчати гравців технікам контролю дихання, утримання уваги, регуляції бойового настрою та долання тривожності. Завдяки цьому у спортсменів формується ефективна система психологічної саморегуляції, яка переноситься на реальні ігрові ситуації [4, 26, 28].

Таким чином, засоби психологічної підготовленості гравців у спортивних іграх повинні бути різноманітними, науково обґрунтованими та індивідуально адаптованими до вікових особливостей спортсменів. Поєднання інноваційних підходів – рольових методів, спеціальних вправ на емоційне відновлення, тренування стресостійкості та моделювання змагальних ситуацій – створює комплексну систему психологічного супроводу. Саме такий підхід забезпечує високу результативність, стабільність і психологічне благополуччя юних регбістів протягом усього змагального циклу [26, 35].

### ***Психологічна готовність спортсменів до змагань.***

Змагальна діяльність у спортивних іграх, зокрема в регбі, є кульмінаційним етапом підготовки, де відбувається інтеграція фізичних, техніко-тактичних та психологічних компонентів підготовленості гравця. Для юних спортсменів 12-15 років саме психологічна складова значною мірою визначає здатність діяти результативно в умовах високої динаміки, ігрового контакту та суперницького тиску. Ментальні характеристики, такі як упевненість у власних діях, емоційна врівноваженість та здатність до швидкої мобілізації, впливають на ефективність виконання технічних елементів та прийняття тактичних рішень під час гри. Недостатній рівень психологічної готовності може призвести до втрати концентрації, неузгоджених дій або помилок у критичні моменти матчу, навіть за наявності ґрунтовної фізичної та технічної бази [26, 31].

Змагальні умови в регбі створюють значне психофізіологічне навантаження, оскільки під час гри поєднуються стресові фактори різного характеру: атмосфера суперництва, командна відповідальність, тиск результату та необхідність швидкого реагування на зміну ігрової ситуації. У таких умовах у юних гравців активізуються або, навпаки, пригнічуються функціональні системи організму, що безпосередньо впливає на ефективність виконання техніко-тактичних дій. У низці випадків ігровий стрес має позитивний ефект: він стимулює мобілізацію внутрішніх резервів, підсилює концентрацію та сприяє динамічному й енергійному виконанню ігрових завдань. Проте для частини спортсменів стрес може виступати дестабілізуючим фактором, який блокує

автоматизовані технічні навички, уповільнює прийняття рішень або призводить до імпульсивних помилок.

Таке порушення ігрової стабільності свідчить про необхідність формування адаптивних психологічних механізмів, здатних забезпечити контроль психоемоційного стану в умовах високої відповідальності та невизначеності. Тому важливим завданням тренувального процесу є системне вдосконалення навичок подолання змагального стресу, підтримання концентрації, регуляції емоцій та збереження оптимального рівня активації протягом усього матчу. Саме розвиток цих механізмів дозволяє юним регбістам стабільно й ефективно реалізовувати техніко-тактичний потенціал незалежно від складності ігрових умов [4, 26].

У спортивних іграх психологічна рівноваженість та рівень психологічної готовності є ключовими детермінантами успішності змагальної діяльності, оскільки саме вони визначають здатність юних спортсменів повною мірою реалізувати свої функціональні можливості, техніко-тактичні навички та швидкість прийняття рішень. Для гравців командних ігрових видів спорту віком 12–15 років особливо характерна підвищена емоційна чутливість та нестабільність психоемоційних реакцій, що робить їх більш вразливими до стресових чинників змагань. У цей період інтенсивного особистісного розвитку психологічні механізми саморегуляції ще формуються, тому здатність контролювати хвилювання, зосередженість або імпульсивні дії потребує цілеспрямованого тренування [26, 32].

На відміну від індивідуальних видів спорту, змагальна діяльність у спортивних іграх передбачає постійний взаємозв'язок між партнерами по команді, реакцію на дії суперників і необхідність прийняття колективних тактичних рішень. Це зумовлює підвищені вимоги до психологічної стійкості, комунікативної взаємодії та здатності підтримувати ефективний командний клімат навіть у ситуаціях значного ігрового тиску. Дослідження у сфері психології спорту свідчать, що емоційна стабільність юних гравців безпосередньо корелює з точністю технічних дій, швидкістю тактичного мислення та

спроможністю успішно діяти в умовах дефіциту часу [3, 26, 45].

Психологічні труднощі найчастіше проявляються саме в момент початку змагальної діяльності, коли рівень напруження значно підвищується через невідомість, зміну звичної обстановки та відчуття відповідальності перед командою. У спортивних іграх на емоційний стан молодих спортсменів істотно впливають такі зовнішні та ситуативні чинники, як:

- сила та авторитет суперника;
- рівень турніру та його статус;
- формат змагань (груповий етап, плей-оф);
- очікування тренера, батьків та партнерів по команді;
- підтримка або тиск з боку глядачів;
- психологічний клімат у команді перед виходом на поле;
- стиль комунікації тренера та його присутність у ключові моменти гри.

Для юних гравців 12-15 років навіть попередні організаційні процедури можуть бути значущим джерелом емоційного напруження: реєстрація на турнір, знайомство з розкладом матчів, усвідомлення сили групових суперників, перші ігрові контакти з опонентами або суддями. Такі ситуації часто супроводжуються підвищенням рівня тривожності, невпевненості та коливанням мотивації, особливо у спортсменів з недостатнім змагальним досвідом [3, 26, 46].

Урахування цих факторів є необхідним для побудови ефективної системи психологічної підготовки в командних видах спорту. Поступове формування навичок емоційної саморегуляції, розвиток командної згуртованості та упевненої комунікації, а також створення стабільної взаємодії «тренер-команда» суттєво підвищують здатність спортсменів контролювати свій психоемоційний стан у змагальних ситуаціях.

У спортивних іграх контроль і регуляція психоемоційного стану юного спортсмена з боку тренера набувають особливої значущості в період безпосередньої підготовки до змагань. Хоча підвищена увага до психологічного стану зазвичай активізується після офіційного оголошення складу учасників, розподілу на групи або оприлюднення календаря матчів, реакція спортсменів на

майбутню змагальну діяльність формується значно раніше. Власне момент включення гравця до заявки на турнір уже запускає низку психологічних механізмів, пов'язаних із майбутньою відповідальністю, очікуваннями та можливими ризиками. Для спортсменів 12-15 років, у яких механізми самоконтролю та емоційної саморегуляції перебувають у стадії становлення, такі зміни часто відбуваються більш інтенсивно й менш усвідомлено [3, 12, 47].

Нерідко у юних гравців рівень тривожних переживань формується задовго до першого матчу, що може призводити до неадекватної оцінки власних можливостей або передчасного виснаження емоційного ресурсу. Це свідчить про потребу систематичного розвитку навичок саморегуляції та стресостійкості, які є важливою складовою психологічної підготовленості у спортивних іграх.

Отримання попередньої інформації щодо майбутніх суперників – складу групи, рейтингу опонентів чи особливостей їх командної гри – стає для тренера і спортсменів важливим етапом тактичної підготовки. У цьому віці гравці вже вміють аналізувати сильні та слабкі сторони суперників, моделювати можливі сценарії розвитку гри, уявляти типові ігрові ситуації та способи їх вирішення. Така мисленнева робота сприяє підвищенню концентрації, формуванню структурованої стратегії дій і зміцненню внутрішньої мотивації. У командних видах спорту це особливо важливо, адже тактичне мислення юних гравців значною мірою залежить від здатності прогнозувати дії опонентів та взаємодіяти з партнерами у швидкозмінних умовах гри [3, 47].

Оголошення складу груп або календаря матчів, яке відбувається у день старту турніру або напередодні, зазвичай супроводжується підвищеною емоційною напругою. Саме на цьому етапі юні спортсмени отримують чітке уявлення про перших суперників і можливі труднощі на початку турніру. У командних видах спорту початкова гра часто задає тон усьому подальшому виступу: визначає рівень упевненості, психологічний настрій команди та подальшу динаміку емоційного стану. Тому тренерська підтримка, коректна інтерпретація сили суперників і створення емоційно стабільного середовища мають ключове значення для запобігання надмірній тривожності та забезпечення

оптимальної мобілізації спортсменів перед стартом [3, 26, 48].

Узагальнюючи викладене, слід зазначити, що психологічна готовність юних спортсменів у спортивних іграх, зокрема в регбі, є ключовою умовою результативності змагальної діяльності та формування стабільної ігрової поведінки в умовах динамічної та контактної боротьби. У віці 12-15 років, коли механізми емоційної саморегуляції й здатність до усвідомленого контролю психічних реакцій лише формуються, вплив зовнішніх та ситуаційних стресорів проявляється особливо інтенсивно, що потребує цілеспрямованої педагогічної підтримки та системного розвитку психологічних навичок. Своєчасне виявлення індивідуальних реакцій на змагальний стрес, створення емоційно стабільного командного середовища, поступове ускладнення тактико-психологічних завдань та ефективна комунікація між тренером і спортсменами є важливими передумовами формування високого рівня психологічної стійкості. Саме інтеграція цих підходів забезпечує здатність юних гравців оптимально мобілізувати ресурси, приймати результативні рішення та реалізовувати техніко-тактичний потенціал незалежно від складності змагальних умов, що визначає подальший успішний розвиток і становлення спортсмена в командних видах спорту.

## **Висновки до розділу 1**

1. Психологічна підготовка юних регбістів є багатовимірним процесом, що охоплює розвиток емоційної стабільності, вольових якостей, внутрішньої мотивації та здатності до саморегуляції в умовах підвищеного стресового навантаження. Аналіз наукових джерел свідчить, що ментальна підготовка тісно інтегрується з фізичною, технічною та тактичною складовими тренувального процесу, оскільки забезпечує оптимальний психічний стан спортсмена та сприяє ефективній реалізації його потенціалу. Урахування вікових та індивідуально-психологічних особливостей гравців є ключовою умовою формування їхньої готовності до змагальної діяльності, адже саме на цьому етапі закладаються

основи стресостійкості, впевненості та відповідальної поведінки на полі.

Змагальна практика виступає важливим інструментом перевірки й закріплення психологічних навичок, дозволяючи юним спортсменам адаптуватися до тиску, часових обмежень та емоційної напруги, характерних для регбі. Дослідження та спостереження тренерів підтверджують, що систематичне впровадження психологічних методик у підготовку сприяє зниженню кількості помилок, підвищенню впевненості гравців та стабільності їхніх техніко-тактичних дій у відповідальні моменти матчу. Отже, психологічна підготовка є не лише допоміжною, а фундаментальною складовою розвитку юного регбіста, яка визначає його здатність демонструвати високі результати та забезпечує сталий прогрес на наступних етапах спортивного вдосконалення.

2. Узагальнюючи розглянуті аспекти, можна стверджувати, що психологічні стани юних регбістів є ключовим чинником їхньої змагальної та тренувальної ефективності. Саме в період 11-15 років формується фундамент емоційної стійкості, мотивації, вольових якостей та здатності контролювати власний психофізіологічний стан у стресових умовах. Відмінності між біологічним і календарним віком, особливості статевого дозрівання, нерівномірність психічного розвитку та специфіка самого регбі як контактного виду спорту обумовлюють потребу у гнучкому підході до оцінки психологічної готовності. Неврахування цих чинників може спричинити перевантаження, втрату інтересу до спорту, розвиток тривожності або зниження результативності.

Водночас системна психологічна підготовка, яка включає розвиток навичок саморегуляції, подолання передстартового хвилювання, контроль рівня збудження та формування позитивної спортивної мотивації, здатна істотно підвищити ефективність тренувального процесу та змагальної діяльності регбістів. Використання сучасних психотехнік, адаптивне планування навантажень і цілеспрямована підтримка тренера створюють оптимальні умови для гармонійного розвитку спортсменів та зміцнення їхньої психологічної стійкості. Таким чином, психологічні стани слід розглядати не як другорядний елемент підготовки, а як інтегральну складову загальної спортивної майстерності

юних регбістів.

3. Проведений аналіз засобів і особливостей психологічної підготовленості юних спортсменів у спортивних іграх засвідчує, що психічна регуляція, емоційна стійкість та здатність до самоконтролю є визначальними чинниками результативності у регбі. У віці 12-15 років спортсмени переживають інтенсивні зміни у мотиваційній та емоційній сферах, що підвищує значущість психологічного супроводу в тренувальному процесі. Використання методів візуалізації, дихальних технік, рольових ігор, вправ на концентрацію та біологічного зворотного зв'язку сприяє формуванню здатності діяти впевнено й узгоджено в умовах швидкої зміни ігрової ситуації. Такі підходи дозволяють мінімізувати негативні прояви передзмагальної тривожності, підвищити стійкість до стресу та зміцнити внутрішню впевненість спортсменів.

Комплексна психологічна підготовка має включати також заходи післяігрового відновлення, корекційні бесіди та створення сприятливого командного мікроклімату, що забезпечує довіру, підтримку та згуртованість. Моделювання стресових ігрових ситуацій, індивідуалізація психологічних методів залежно від темпераменту й особистісних характеристик юних гравців, а також систематична робота над емоційною регуляцією формують цілісну основу психологічної готовності до змагань. Таким чином, психологічна підготовленість виступає ключовим компонентом успішної змагальної діяльності в регбі, забезпечуючи стабільність, ефективність і надійність ігрових дій спортсменів у різних умовах змагального навантаження.

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1. Методи дослідження

У процесі написання кваліфікаційної магістерської роботи застосовувалися такі дослідницькі методи [14, 15]:

- аналіз та узагальнення науково-методичних літературних джерел та джерел мережі інтернет;
- психодіагностичні методи дослідження психологічної готовності спортсменів;
- методи математичної статистики.

**Аналіз та узагальнення науково-методичних літературних джерел та джерел мережі інтернет.** Узагальнення теоретичних джерел показало, що психологічні стани спортсменів є визначальним чинником успішності їхніх тренувальних і змагальних дій. Наукові праці та електронні ресурси акцентують увагу на тому, що відмінності між біологічним і календарним віком, нерівномірність психічного розвитку та інтенсивні зміни у мотиваційній сфері підлітків потребують гнучкого, адаптивного підходу до оцінювання психологічної готовності. Автори відзначають, що неврахування цих чинників може призвести до емоційного виснаження, підвищення тривожності або зниження спортивної результативності, тоді як своєчасне застосування психологічних методик сприяє формуванню стійкої внутрішньої рівноваги та підвищенню ефективності тренувального процесу.

Проведений аналіз науково-методичної літератури та інтернет-джерел дав змогу не лише систематизувати сучасні підходи до психологічної підготовки юних регбістів, а й уточнити ключові напрями власного дослідження. Виявлені в роботах учених аспекти – важливість розвитку емоційної стійкості, формування навичок саморегуляції, індивідуалізація психологічної підтримки та значення командного мікроклімату – дозволили скорегувати мету дослідження, конкретизувати його завдання та визначити найбільш релевантні методи роботи з юними спортсменами. Таким чином, теоретичний аналіз став підґрунтям для

побудови цілісної логіки дослідження й забезпечив його наукову обґрунтованість та практичну спрямованість.

**Психодіагностичні методи дослідження психологічної готовності спортсменів.** У процесі дослідження психологічної готовності спортсменів було використано комплекс психодіагностичних методів, що включає стандартизовані опитувальники та авторські запитання. Такий підхід дозволив всебічно оцінити як загальні, так і специфічні психологічні характеристики, важливі для ефективної змагальної діяльності [3, 5, 47].

Основну увагу було зосереджено на застосуванні опитувальника ACSI-28 (Athletic Coping Skills Inventory) – стандартизований психодіагностичний інструмент, який дозволяє оцінити рівень розвитку ключових психологічних навичок, що сприяють ефективному функціонуванню спортсмена в умовах змагання. ACSI-28 розроблений американським спортивним психологом Ф. Смітоном і широко використовується в спортивній практиці для виявлення особливостей психологічної готовності, стресостійкості, концентрації, впевненості, мотивації та здатності до емоційного самоконтролю.

Опитувальник містить 28 тверджень, розподілених на 7 шкал (по 4 твердження на кожну): «Загальна допінг-стратегія», «Мотивація», «Установка на досягнення», «Концентрація уваги», «Упевненість у собі», «Цілеспрямованість» та «Керування тривожністю». Респонденти оцінюють твердження за 4-бальною шкалою: від 0 ("зовсім не згоден") до 3 ("повністю згоден"). Після підрахунку балів за кожною шкалою отримується кількісна характеристика рівня сформованості певної психологічної навички. Загальна сума балів по всіх шкалах може бути використана як інтегральний показник психологічної готовності спортсмена до змагань.

Перед проведенням опитування учасникам було надано інструкцію із поясненням суті тестування, формату відповідей та впевненості в конфіденційності результатів. Дослідження проводилося в умовах, які дозволяли спортсменам зосередитися та відповісти чесно, без зовнішнього тиску. Особливу увагу було приділено адаптації формулювань до вікових

особливостей юних спортсменів 13-14 років, а також перекладу опитувальника українською мовою із збереженням валідності. Результати, отримані за допомогою ACSI-28, дозволили виявити сильні та слабкі сторони психологічної готовності окремих спортсменів і команди загалом. Крім того, дані опитувальника стали основою для подальшого аналізу ефективності педагогічного втручання щодо розвитку психологічних якостей, важливих для успішної змагальної діяльності.

Для доповнення стандартизованих психодіагностичних методик у дослідженні були розроблені авторські питання, спрямовані на виявлення специфічних компонентів психологічної готовності до змагальної діяльності, які не охоплюються повністю тестами ACSI-28. Формулювання запитань ґрунтувалося на аналізі науково-методичної літератури з психології спорту, а також враховувало особливості ігрових видів спорту, зокрема регбі. Усі запитання мали форму шкального оцінювання від 1 до 5, що дозволяло зручно інтерпретувати результати кількісно.

Було обрано 4 запитання з двох тематичних блоків, які не дублюють шкали стандартизованих опитувальників. Зокрема, учасники відповідали на такі твердження: «Яке ваше розуміння, яку техніко-тактичну дію треба виконати в певний проміжок поединку?», «Наскільки здатні ви контролювати свої емоції та переналаштовувати себе перед змаганнями?», «Наскільки ви здатні мобілізувати сили в критичний момент змагань?», «Наскільки ви здатні проявити свої вольові якості протягом змагань?». Поставлені питання анкети вимагають оцінки власних психологічних якостей перед змаганнями за шкалою від 1 до 5, де 5 – найвища оцінка, 1 – найнижча. Таке доповнення дозволило глибше проаналізувати рівень суб'єктивної готовності спортсменів 13-14 років, включаючи ті аспекти, які важко виміряти уніфікованими інструментами. У подальшому результати авторських питань були використані як додаткові показники в порівняльному аналізі між етапами дослідження.

**Методи математичної статистики.** Обробка результатів показників юних регбістів 13-14 років здійснювалася із застосуванням традиційних методів

математичної статистики відповідно до рекомендацій спеціалізованої літератури та з використанням програмного забезпечення MS Excel. Для кількісного аналізу даних дослідження та визначення статистичних закономірностей застосовували стандартні методи обробки результатів, зокрема обчислення середнього арифметичного, середнього квадратичного відхилення та помилки середнього арифметичного. Використання цих показників дозволило оцінити рівень психологічної готовності спортсменів, варіативність окремих психічних компонентів та ефективність запропонованої програми психолого-педагогічної підготовки.

## **2.2. Організація досліджень**

Дослідження психологічної готовності юних регбістів проводилося в Хмельницькій дитячо-юнацькій спортивній школі. У ньому взяли участь 21 спортсмен віком 13-14 років, які займалися регбі на базі школи. Основна мета дослідження полягала у визначенні рівня психологічної готовності спортсменів та ефективності авторської програми психолого-педагогічної підготовки.

Дослідження проводилося в кілька етапів:

Перший етап (жовтень-грудень 2024 р.) – опрацювання науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет, складання індивідуального плану дослідження, визначення мети, завдань та методів роботи, зокрема тестування психологічної готовності юних регбістів.

Другий етап (січень – вересень 2025 р.) – проведення вимірювань та експерименту, збір та первинний аналіз отриманих результатів щодо рівня мотивації, емоційної стабільності, концентрації уваги та вольових якостей.

Третій етап (жовтень – грудень 2025 р.) – обробка та систематизація даних, оформлення розділу результатів дослідження, формулювання загальних висновків, корекція мети та завдань роботи на основі отриманих даних, а також підготовка повної магістерської роботи.

### **РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ РЕГБІСТІВ**

Психологічна готовність є ключовим компонентом успішної змагальної діяльності в регбі, оскільки цей вид спорту поєднує інтенсивні фізичні навантаження, високий рівень контактності та необхідність приймати швидкі тактичні рішення в умовах стресу. Ефективність гри значною мірою залежить від здатності спортсмена контролювати емоційний стан, підтримувати концентрацію уваги, діяти впевнено та мобілізувати внутрішні ресурси у вирішальні моменти поединку. У юних регбістів розвиток цих якостей має особливе значення, оскільки саме в підлітковому віці формуються базові психічні механізми саморегуляції, мотивації та стресостійкості [3, 46].

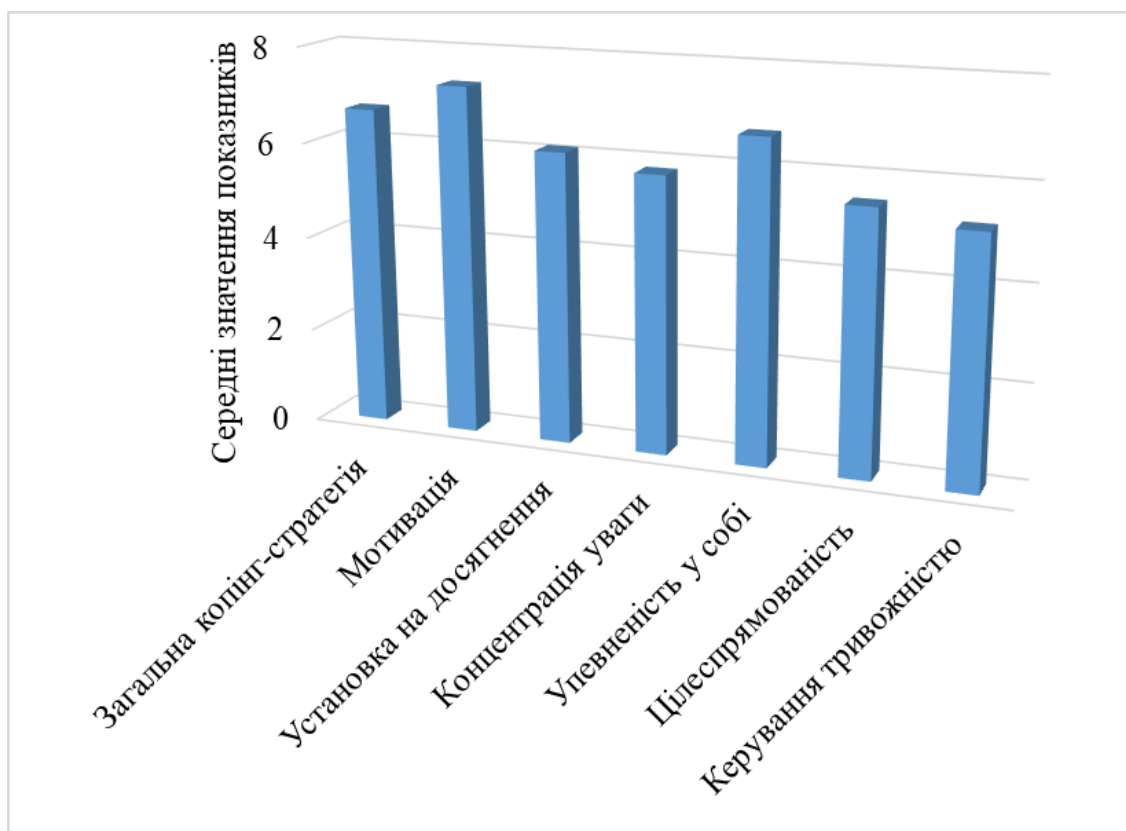
З огляду на специфіку регбі, психологічна підготовленість спортсменів охоплює широкий спектр характеристик, включаючи мотиваційну спрямованість, здатність до подолання перешкод, уміння діяти в команді, контролювати тривожність і зберігати впевненість у ситуаціях невизначеності. Розуміння рівня сформованості цих якостей є важливим для тренерів і спортивних психологів, оскільки дозволяє оптимізувати тренувальний процес, підвищити ефективність тактико–технічних дій і зменшити негативний вплив стресових чинників під час змагань. Таким чином, вивчення психологічної готовності регбістів створює підґрунтя для комплексного розвитку спортсменів та підвищення їхньої конкурентоспроможності на різних етапах спортивної підготовки.

#### **3.1. Аналіз результатів психологічної готовності регбістів**

Аналіз психологічної готовності регбістів дає змогу комплексно оцінити рівень розвитку ключових психічних якостей, які забезпечують ефективність змагальної діяльності в умовах високої інтенсивності, непередбачуваності та фізичного контакту. Оцінювання охоплює такі важливі компоненти, як емоційна стабільність, концентрація уваги, мотиваційна спрямованість, здатність до

самоконтролю, стресостійкість та впевненість у власних діях. Дослідження цих показників дозволяє виявити сильні та вразливі сторони спортсменів, окреслити індивідуальні особливості їхньої психічної підготовленості та визначити напрями подальшого психологічного супроводу у тренувальному процесі.

Представлені на рис. 3.1 результати оцінки психологічної готовності до змагань гравців 13-14 років свідчать про нерівномірний розвиток окремих компонентів психічної підготовленості.



**Рис. 3.1. Результати оцінки психологічної готовності до змагань гравців 13-14 років**

Найвищі показники виявлено за шкалами «Мотивація» (7.3 бала) та «Загальна допінг-стратегія» (6.7 бала), що відображає достатньо сформовану здатність юних регбістів зберігати цілеспрямованість, долати труднощі та підтримувати бажання досягати результату. На цьому ж рівні перебуває і «Упевненість у собі» (6.7 бала), що може свідчити про позитивне сприйняття власних можливостей, яке є критично важливим для контактних ігрових видів

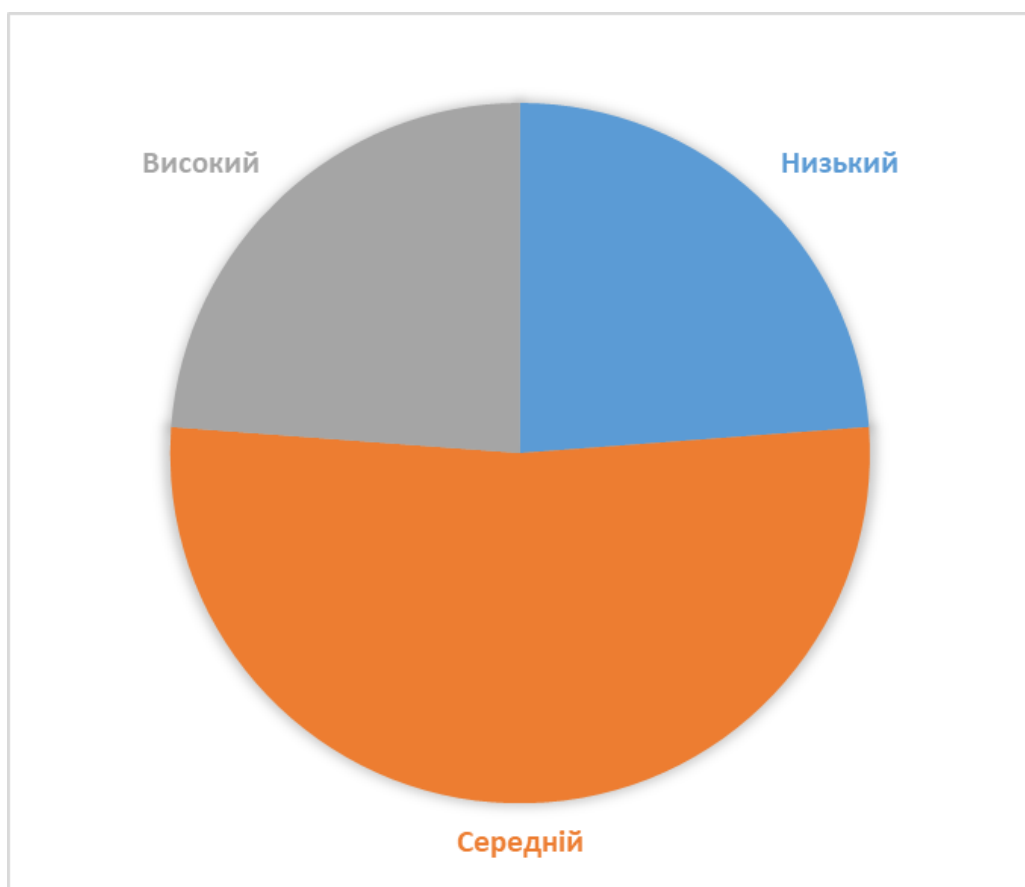
спорту. Дещо нижчими є значення за шкалами «Установка на досягнення» (6.1 бала) та «Концентрація уваги» (5.8 бала), що вказує на потенційні коливання у здатності підтримувати стабільну увагу та системно налаштовуватись на реалізацію змагальних завдань. Найменші результати зафіксовано за шкалами «Цілеспрямованість» (5.5 бала) та «Керування тривожністю» (5.2 бала), що може свідчити про певні труднощі у збереженні внутрішньої стабільності та контролю емоційного напруження в умовах змагального стресу.

Порівняльний аналіз отриманих показників дає змогу визначити пріоритетні напрями психологічної підтримки юних спортсменів. Високі значення мотиваційних і допінг-стратегій свідчать про сформований базовий потенціал для подальшого розвитку, тоді як нижчі показники концентрації уваги, цілеспрямованості й особливо керування тривожністю вказують на потребу у систематичній роботі над розвитком саморегуляції, емоційного контролю та вольової стійкості. Таким чином, результати, подані на рис. 3.1, дозволяють не лише оцінити актуальний рівень психологічної готовності спортсменів 13-14 років, але й визначити ключові вектори психолого-педагогічного впливу, що сприятимуть підвищенню якості підготовки гравців у регбі та їх успішності у змагальній діяльності.

Представлені на рис. 3.2 дані відображають розподіл юних регбістів 13-14 років за рівнем психологічної готовності до змагань згідно з інтегральними показниками ACSI-28. Більшість спортсменів продемонстрували середній рівень сформованості ключових психологічних навичок – 52,4%, що вказує на загалом достатній, але ще нестабільний рівень психічної підготовленості. Частка спортсменів із високим рівнем психологічної готовності становить 23,8%, що є позитивним індикатором наявності у частини гравців добре розвинених навичок саморегуляції, мотивації, зосередженості та подолання змагального стресу. Водночас така ж частка спортсменів (23,8%) потрапила до групи з низьким рівнем психологічної готовності, що свідчить про наявність труднощів у контролі емоцій, стійкості до напруження та мобілізації у змагальних ситуаціях.

Порівняльний аналіз розподілу рівнів показує, що юні спортсмени

перебувають у процесі активного формування психологічної готовності, і результати засвідчують значну диференціацію в розвитку їхніх психічних якостей. Переважання середнього рівня вказує на те, що команда має достатній базовий психологічний потенціал, проте потребує цілеспрямованого педагогічного впливу для зміцнення емоційної стійкості, волевих якостей та навичок самоконтролю. Співвідношення низького й високого рівнів (23,8% до 23,8%) демонструє нерівномірність індивідуальної підготовленості, що вимагає диференційованого підходу у психологічній роботі з молодими регбістами.

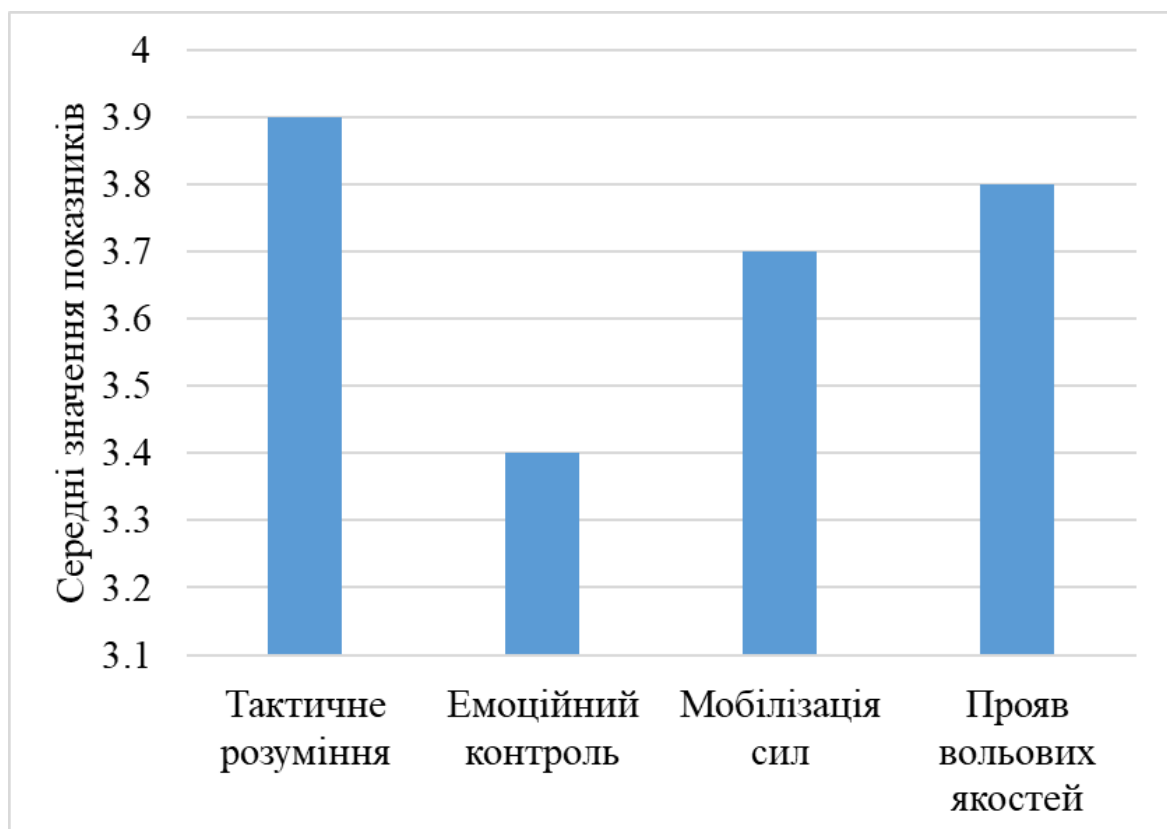


**Рис. 3.2. Розподіл гравців за рівнем психологічної готовності до змагань**

Додатково зазначимо, що середнє значення інтегрального показника ACSI-28 (діапазон 0-84 балів) у вибірці становило 43,3 бала, що відповідає середньому рівню психологічної готовності. Це підтверджує узагальнений профіль спортсменів, де достатній потенціал поєднується з наявністю зон для подальшого

розвитку.

Представлені на рис. 3.3 дані демонструють середні значення суб'єктивної оцінки психологічної готовності юних регбістів за чотирма ключовими показниками. Найвищі бали спортсмени відзначили за показником тактичного розуміння ( $M = 3,9$ ) та прояву вольових якостей ( $M = 3,8$ ). Це свідчить про достатній рівень усвідомлення ігрових ситуацій та здатність зберігати наполегливість протягом поєдинку. Дещо нижчим виявився рівень мобілізації сил у критичні моменти ( $M = 3,7$ ), що вказує на певну варіативність здатності спортсменів швидко активізувати ресурси у стресових умовах змагань. Найнижче значення спостерігалось за показником емоційного контролю ( $M = 3,4$ ), що відображає складнощі юних гравців у регуляції переживань перед стартом і в перебігу гри.



**Рис. 3.3. Середні значення показників суб'єктивної психологічної готовності гравців 13–14 років**

Порівняльний аналіз середніх значень показав, що суб'єктивно спортсмени

найбільш упевнено почувуються в аспектах, пов'язаних із техніко-тактичним мисленням і вольовими проявами, що є характерною рисою для цього вікового періоду та специфіки командних ігрових видів спорту. Водночас нижчі результати за емоційним контролем можуть свідчити про нестабільність у сфері саморегуляції, яка активно формується у підлітковому віці і потребує цілеспрямованої психологічної підготовки. Сформований профіль суб'єктивної готовності підтверджує необхідність посилення роботи над розвитком навичок емоційної стійкості та саморегуляції, що сприятиме підвищенню ефективності змагальної діяльності юних регбістів.

Узагальнюючи результати аналізу психологічної готовності юних регбістів, можна зазначити, що спортсменам притаманний достатньо сформований мотиваційний компонент, базові навички подолання труднощів та певний рівень техніко-тактичної усвідомленості, що позитивно позначається на їхньому змагальному потенціалі. Водночас виявлені показники емоційного контролю, керування тривожністю та концентрації уваги свідчать про наявність специфічних психологічних труднощів, характерних для підліткового віку та високостресового характеру регбі. Отримані дані дозволяють окреслити ключові напрями подальшої психолого-педагогічної роботи, спрямованої на підвищення стійкості, саморегуляції та вольових якостей спортсменів.

### **3.2. Психолого-педагогічних засоби формування психологічної готовності**

Розроблення програми формування психологічної готовності регбістів до змагальної діяльності на етапі базової підготовки здійснювалося з урахуванням ключових теоретико-методологічних положень спортивної психології, практичних напрацювань провідних спеціалістів, а також сучасних досліджень, присвячених психологічній підготовці юних спортсменів ігрових видів спорту [3, 5, 46].

У тренувальному процесі регбістів 13-14 років на даному етапі значна увага

приділяється розвитку психологічної готовності до участі у змаганнях. Це пов'язано з тим, що у цьому віці активно формуються механізми саморегуляції, зростає ролі спортивної мотивації, проявляється прагнення до самоствердження у команді, а також удосконалюються когнітивні процеси, необхідні для прийняття рішень у швидкозмінних ігрових ситуаціях. Додатково психофізіологічні характеристики спортсменів потребують систематичного контролю, оскільки вони безпосередньо впливають на якість виконання техніко-тактичних дій та ефективність командної взаємодії [3, 15, 46].

Проведення психофізіологічної та психологічної діагностики регбістів має базуватися на застосуванні науково обґрунтованих, валідних та віково адекватних методик, що відповідають принципам комплексності, об'єктивності, системності та прогностичності. Такий підхід забезпечує високу достовірність отриманої інформації, дозволяє визначити індивідуальні особливості гравців, оцінити рівень сформованості ключових психологічних якостей та своєчасно коригувати зміст тренувального процесу з метою підвищення їхньої ігрової та змагальної надійності.

***Блок 1. Засоби розвитку вольових якостей (із використанням змагальних методів та імітації ігрових ситуацій).***

Виконання спеціальних завдань під час тренувальних ігрових епізодів або контрольних матчів, що передбачають реалізацію визначених техніко-тактичних дій (наприклад, утримання лінії оборони, швидкий перехід у атаку, завершення комбінації під тиском суперника). Такі вправи виконуються в умовах підвищеного емоційного напруження, що моделює динаміку реального змагального процесу.

Проведення тренувальних ігор у форматі, максимально наближеному до офіційних матчів (із дотриманням часу таймів, участю судді, присутністю групи підтримки, обов'язковим післяматчевим обговоренням результатів). Це сприяє розвитку стійкості до стресу, здатності діяти під тиском та приймати оперативні рішення в складних ігрових ситуаціях.

Організація внутрішньоконандних міні-турнірів за принципом групового

етапу та стадії плей-оф. Такий формат змагання допомагає формувати навички мобілізації у критичні моменти гри, розвиває наполегливість, рішучість, уміння працювати на результат та зберігати емоційну стабільність у ході багатоматчевої боротьби.

### ***Блок 2. Засоби удосконалення швидкості реагування (на зорові та звукові стимули).***

Виконання рухових дій у відповідь на умовні команди тренера або зовнішні сигнали (хлопок, свисток, зміна кольору маркерів, піднятий прапорець), що вимагають миттєвого переміщення, зміни напрямку руху або передачі м'яча. Вправи виконуються як індивідуально, так і в парах чи невеликих групах.

Робота в парах з елементами несподіванки, коли один гравець різко змінює напрямок руху, темп або позицію, а інший має швидко зреагувати – здійснити підбір м'яча, виконати захисну дію, перехопити передачу чи перейти в іншу фазу атаки. Такі вправи сприяють розвитку уваги, швидкості мислення та прийняття тактичних рішень у мінливих ігрових умовах.

Проведення ігрових епізодів із визначеним психологічним та технічним завданням: одна команда виконує послідовні атакуючі дії, інша – організовує оборону або контратаку. У ході виконання завдання можуть змінюватися умови гри (обмеження часу, чисельна перевага або меншість, додатковий тиск з боку суперника), що моделює змагальну напругу та допомагає формувати емоційний контроль, гнучкість мислення й адаптивність до різних тактичних сценаріїв.

### ***Блок 3. Засоби підвищення стійкості до емоційного стресу.***

У тренувальному процесі юних регбістів особливе значення приділяється формуванню здатності діяти ефективно в умовах психологічного напруження, яке неминуче виникає під час матчів. З цією метою використовуються спеціальні вправи та моделювання ігрових ситуацій, що сприяють розвитку емоційної стійкості та контролю над поведінкою.

Проведення тренувальних ігор в умовах зміненого зовнішнього середовища – наприклад, за різного рівня освітлення, на нестандартному покритті чи в умовах підсилених відволікаючих факторів (шум, підказки суперників). Такі заняття

вимагають від гравців концентрації, швидкої адаптації та здатності підтримувати ігрову дисципліну, незважаючи на зовнішній тиск.

Організація ігрових епізодів проти старших або більш фізично підготовлених суперників. Такі спаринги допомагають формувати впевненість у власних можливостях, розвивають рішучість, адекватну самооцінку та здатність діяти проти сильніших опонентів без страху та емоційного напруження.

Виконання техніко–тактичних завдань у стані вираженої фізичної втоми. У другій половині тренування гравці виконують серії ігрових дій, підбирання м'яча чи захисні епізоди, коли втома вже ускладнює виконання завдання. Це дозволяє навчитися контролювати емоції та приймати оптимальні рішення навіть у несприятливих умовах.

Моделювання ігор із часовим дефіцитом або не вигідним рахунком. Наприклад, ситуації, коли команда поступається за хвилину до завершення тайму. Такі вправи розвивають вміння мобілізуватися у критичні моменти, зберігати холонокровність та проявляти волю та наполегливість до останніх секунд епізоду.

#### ***Блок 4. Засоби саморегуляції та управління стартовими станами.***

Ефективна підготовка до матчу передбачає здатність спортсмена керувати власним емоційним станом. Робота над передматчевою саморегуляцією є важливим компонентом психологічної підготовки юних регбістів і спрямована на забезпечення оптимальної мобілізації перед грою.

Індивідуалізована передматчева розминка враховує рівень збудження, втому та психофізіологічні особливості кожного гравця. На цьому етапі важливо навчити дітей самостійно оцінювати свій стан та разом із тренером підбирати відповідний тип розминки.

Регулювання інтенсивності вправ залежно від емоційного стану спортсмена:

– для гравців із надмірним збудженням застосовуються більш спокійні, контрольовані та розтягувальні вправи, які допомагають знизити внутрішню напругу та вирівняти дихання;

– для гравців зі зниженим рівнем активації доцільно вводити динамічні, швидкісні елементи, які підвищують бойову готовність та концентрацію.

Важливим завданням є формування навички фокусування на власних діях і командному плані, а не на зовнішніх подразниках – супернику, шумі трибун чи діях суддів. Тренування технік самозаспокоєння, контроль дихання, короткі вправи на внутрішню концентрацію та позитивні самонастанови мають стати обов'язковою складовою психологічної підготовки юних регбістів.

### ***Блок 5. Засоби формування рефлексивних і мотиваційних компонентів психологічної готовності.***

Для юних регбістів важливо не лише опанувати техніку та тактику гри, а й розвивати внутрішню мотивацію, вміння аналізувати власні дії та керувати емоціями. З цією метою використовуються вправи й методи, спрямовані на формування рефлексії, самосвідомості та позитивного ставлення до тренувального процесу й змагальної діяльності.

Ведення індивідуального щоденника спостережень, у якому гравці зазначають свій настрій перед і після тренувань та ігор, фіксують складні моменти та власні реакції на них. Це сприяє усвідомленню сильних і слабких сторін, розвитку самоаналізу та формуванню внутрішніх мотивів до вдосконалення.

Короткі рефлексивні обговорення після ігрових епізодів або тренувальних матчів, де спортсмени разом із тренером аналізують вдалі дії, помилки, труднощі та способи їх подолання. Такий формат допомагає формувати вміння дивитися на гру з позиції командних завдань та шукати шляхи покращення.

Використання мотиваційних вправ і рольових ситуацій, які спрямовані на розвиток упевненості, рішучості, прагнення до командного результату та збереження ігрової активності у складних ситуаціях. Це можуть бути короткі командні завдання, міні-ігри або елементи змагання всередині групи.

Коллективне обговорення історій відомих регбістів, які долали труднощі на шляху до успіху. Приклади з реальних спортивних біографій формують позитивну модель поведінки, демонструють значення наполегливості та

мотивують юних спортсменів розвиватися.

Частота застосування блоків програми. Засоби, адаптовані під тренувальний процес регбістів 13-14 років, інтегрувалися в підготовку таким чином:

Блок 1 (вольові якості) застосовувався двічі на місяць у межах тренувальних ігор, внутрішніх матчів та умов, максимально наближених до офіційних зустрічей. Це сприяло розвитку наполегливості, дисципліни та здатності діяти під тиском.

Блок 2 (швидкість реагування) використовувався 1-2 рази на тиждень у вигляді вправ на реакцію на звукові й зорові сигнали, зміни ігрової ситуації та швидкісних рішень у фазах атаки й оборони.

Блок 3 (стресостійкість) інтегрувався один раз на тиждень, зокрема в умовах зміненого середовища (освітлення, покриття), гри проти старших суперників, виконання завдань під час втоми чи в умовах обмеженого часу.

Блок 4 (управління стартовими станами) застосовувався перед контрольними матчами або важливими тренувальними ігровими ситуаціями. Розминка та її інтенсивність добиралися індивідуально залежно від емоційного стану кожного гравця.

Блок 5 (рефлексивно-мотиваційний) проводився щотижня у вигляді коротких обговорень, ведення щоденників та виконання мотиваційних вправ після тренувальних матчів.

Підсумок структури програми. Запропонована програма психологічної підготовки юних регбістів 13-14 років охоплює п'ять ключових компонентів:

- розвиток вольових якостей;
- удосконалення швидкісного реагування;
- формування стресостійкості;
- управління передматчевими станами;
- розвиток мотиваційної та рефлексивної сфери.

Зміст кожного блоку забезпечує комплексний підхід до психологічної підготовки, враховуючи вікові та психофізіологічні особливості спортсменів на

етапі базового спортивного вдосконалення. Програма може бути інтегрована в загальний тренувальний процес та поєднана з фізичною й техніко–тактичною підготовкою.

### **3.3. Порівняльний аналіз змін показників**

Психологічна підготовка юних регбістів віком 13-14 років є важливою складовою комплексного тренувального процесу, оскільки саме в цьому віці формується здатність спортсменів ефективно діяти в умовах високої інтенсивності, фізичного контакту та тактичної невизначеності, характерних для регбі. Особливого значення набувають розвиток впевненості, емоційної стабільності, швидкої адаптації до змін і контроль передстартових станів – тобто ключові елементи психологічної готовності, що безпосередньо впливають на якість змагальної діяльності. У зв'язку з цим важливо оцінити ефективність впроваджених психолого-педагогічних засобів, спрямованих на удосконалення цих компонентів.

Цей підрозділ присвячений порівняльному аналізу змін показників психологічної готовності юних регбістів під впливом розробленої авторської програми, яка включала розвиток вольових якостей, удосконалення швидкості реагування, підвищення стресостійкості, управління передзмагальними станами та формування мотиваційно-рефлексивної сфери. Порівняння показників до та після експерименту дає можливість визначити напрям і вираженість змін у різних компонентах психологічної готовності, а також встановити ефективність інтеграції запропонованих засобів у тренувальний процес. Отримані результати є підґрунтям для подальшої оптимізації психологічної підготовки юних регбістів на етапі базового тренування та підтверджують значущість системного підходу до розвитку психічної стійкості спортсменів у командних видах спорту з високою інтенсивністю навантажень.

Таблиця 3.1 демонструє результати оцінки психологічної готовності гравців 13-14 років після завершення експериментальної програми психолого-

педагогічної підготовки.

Найвищі середні показники спостерігалися за шкалами «Мотивація» ( $X = 7,5$ ;  $SD = 0,7$ ) та «Упевненість у собі» ( $X = 7,2$ ;  $SD = 0,7$ ), що свідчить про сформовану здатність юних регбістів підтримувати внутрішню мотивацію та впевненість у власних діях під час змагань. Високі значення «Загальної допінг-стратегії» ( $X = 6,9$ ;  $SD = 0,8$ ) відображають ефективність застосування методик саморегуляції та подолання стресових ситуацій. Трохи нижчими залишилися показники «Установка на досягнення» ( $X = 6,4$ ;  $SD = 0,8$ ), «Концентрація уваги» ( $X = 6,1$ ;  $SD = 0,9$ ), «Цілеспрямованість» ( $X = 5,8$ ;  $SD = 0,9$ ) та «Керування тривожністю» ( $X = 5,6$ ;  $SD = 0,8$ ), що вказує на певні зони для подальшого розвитку навичок самоконтролю та фокусування уваги.

*Таблиця 3.1*

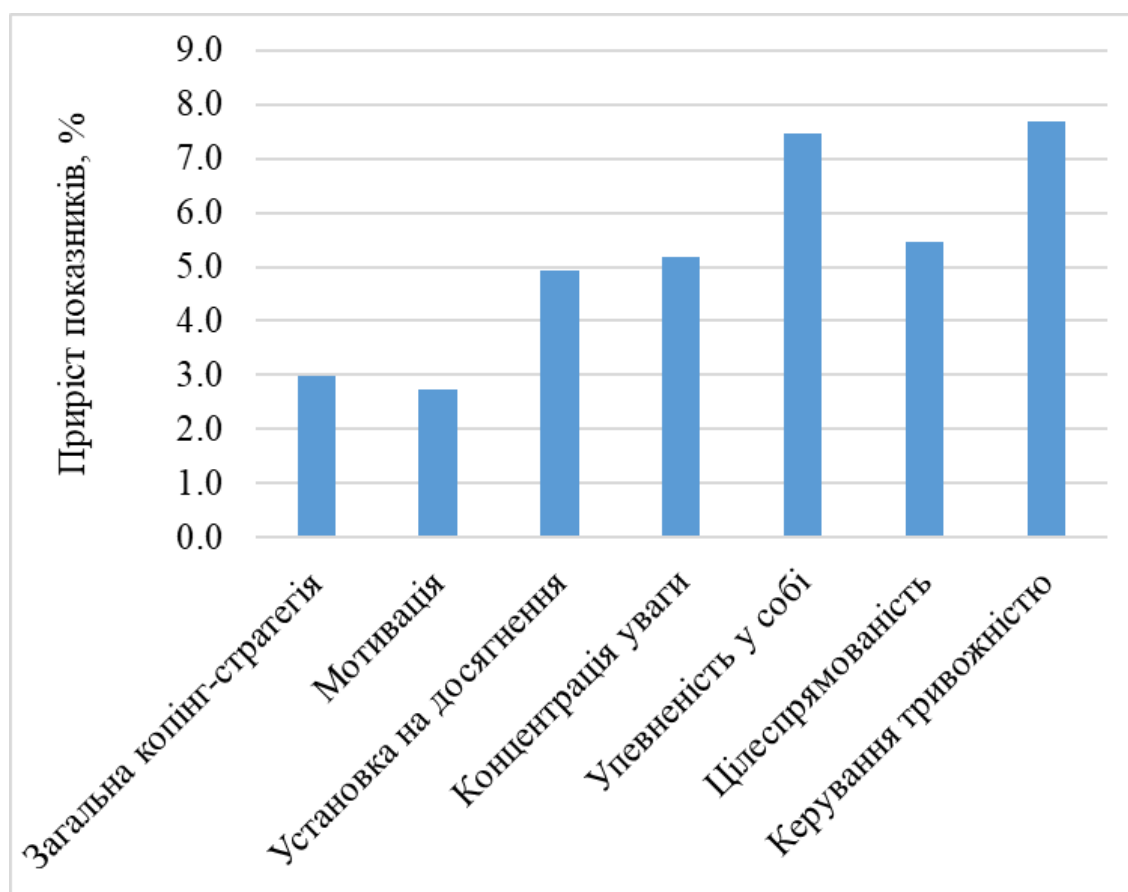
**Результати оцінки психологічної готовності до змагань гравців 13–14 років після експерименту**

Показники	Результати	
	X	SD
Загальна копінг-стратегія	6,9	0,8
Мотивація	7,5	0,7
Установка на досягнення	6,4	0,8
Концентрація уваги	6,1	0,9
Упевненість у собі	7,2	0,7
Цілеспрямованість	5,8	0,9
Керування тривожністю	5,6	0,8

Порівняльний аналіз отриманих показників демонструє, що впроваджена програма психолого-педагогічного впливу сприяла загальному підвищенню рівня психологічної готовності юних регбістів. Найбільший прогрес спостерігається у мотиваційних та допінг-компонентах, що підтверджує ефективність вправ на розвиток вольових якостей і рефлексивно-мотиваційних навичок. Водночас нижчі значення концентрації уваги, цілеспрямованості та керування тривожністю

свідчать про необхідність продовження цілеспрямованої роботи над розвитком саморегуляції та емоційної стабільності. Отримані результати дозволяють стверджувати, що комплексна психолого-педагогічна підготовка формує стійкий фундамент для успішної змагальної діяльності юних регбістів.

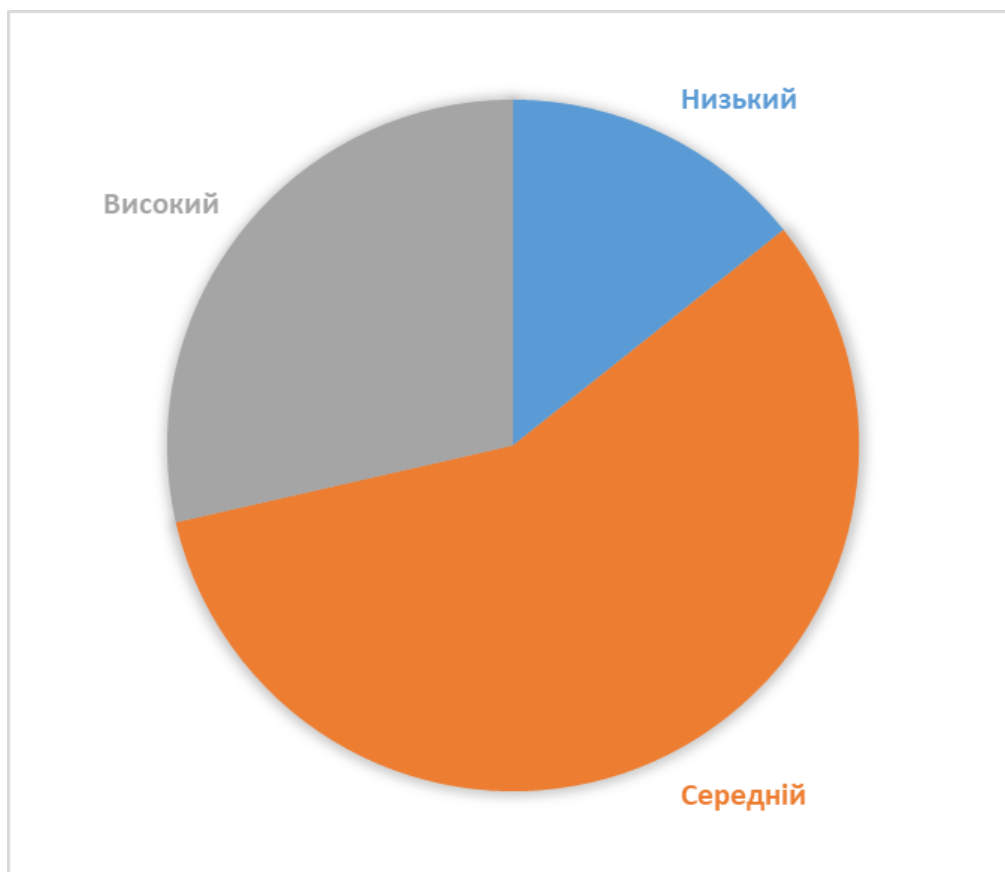
На рис. 3.4 представлено приріст показників психологічної готовності гравців 13-14 років за час експерименту. Найбільший відсоток зростання спостерігався за шкалами «Керування тривожністю» (7,7%) та «Упевненість у собі» (7,5%), що свідчить про значне підвищення здатності спортсменів регулювати емоційний стан та впевнено діяти в умовах змагального стресу. Водночас показники «Цілеспрямованості» (5,5%), «Концентрації уваги» (5,2%) та «Установка на досягнення» (4,9%) демонструють помітний прогрес у формуванні вольових якостей та здатності фокусуватися на виконанні завдань під час гри. Менший, але позитивний приріст спостерігався за шкалами «Загальна копінг-стратегія» (3,0%) та «Мотивація» (2,7%), що відображає стабільне зміцнення базових психологічних ресурсів.



**Рис. 3.4. Приріст показників психологічної готовності до змагань гравців 13-14 років за час експерименту**

Порівняльний аналіз показує, що застосовані психолого-педагогічні засоби були особливо ефективними у розвитку емоційної стійкості та самовпевненості спортсменів. Водночас результати демонструють необхідність подальшого удосконалення концентрації уваги та цілеспрямованості, що дозволить досягти більш рівномірного розвитку всіх компонентів психологічної готовності. Загалом, приріст показників свідчить про позитивний вплив комплексної програми на формування психологічної готовності юних регбістів до змагальної діяльності, створюючи основу для успішної участі в ігрових ситуаціях.

На рис. 3.5 представлено розподіл гравців 13-14 років за рівнем психологічної готовності до змагань після проведеного експерименту. Частка спортсменів із високим рівнем готовності становила 28,6%, що свідчить про зростання числа гравців із добре сформованими навичками саморегуляції, концентрації та мотивації у порівнянні з доекспериментальними показниками (23,8%). Переважна більшість спортсменів залишилась у групі з середнім рівнем (57,1%), тоді як частка гравців із низьким рівнем зменшилась до 14,3%, що відображає позитивну динаміку в розвитку психологічної готовності та ефективність застосованої психолого-педагогічної програми.



**Рис. 3.5. Розподіл гравців за рівнем психологічної готовності до змагань після експерименту**

Порівняльний аналіз демонструє, що після експерименту відбулося підвищення загальної психологічної готовності команди. Зокрема, інтегральний показник ACSI-28 збільшився з 43,3 до 45,5 балів, що становить приріст 2,2 бала, або приблизно 5,1 %, що підтверджує позитивний вплив авторської програми на формування ключових психічних якостей гравців. Зменшення частки спортсменів із низьким рівнем готовності та одночасне зростання групи з високим рівнем свідчать про вирівнювання психоемоційного профілю команди та підвищення ефективності підготовки до змагальної діяльності.

Додатково слід відзначити, що позитивні зміни були особливо помітні у компонентах самовпевненості та емоційного контролю, що є критично важливим для командних контактних видів спорту, таких як регбі. Це підкреслює доцільність подальшого використання комплексних психолого-педагогічних засобів, спрямованих на розвиток саморегуляції, концентрації уваги та

мотиваційного налаштування у підлітковому віці.

У таблиці 3.2 представлені середні показники суб'єктивної психологічної готовності гравців 13-14 років після проведеного експерименту. Найвищі значення отримані за показниками «Тактичне розуміння» та «Прояв вольових якостей» ( $X = 4,1$ ;  $SD = 0,5$ ), що свідчить про достатній рівень усвідомлення ігрових ситуацій, вміння мобілізувати власні ресурси та демонструвати наполегливість під час поєдинків. Трохи нижчі результати спостерігаються за шкалами «Мобілізація сил» ( $X = 4,0$ ;  $SD = 0,4$ ) та «Емоційний контроль» ( $X = 3,8$ ;  $SD = 0,4$ ), що відображає наявність ще не до кінця стабільної здатності до саморегуляції у стресових ігрових ситуаціях.

Порівняльний аналіз із доекспериментальними показниками засвідчує позитивну динаміку розвитку психічних якостей спортсменів. Середній приріст спостерігається у всіх чотирьох компонентах суб'єктивної готовності, що підтверджує ефективність застосованої авторської програми психолого-педагогічних засобів. Найбільш помітне зростання відзначене у «Тактичному розумінні» та «Прояві вольових якостей», що є ключовими для досягнення успіху у командному контактному виді спорту – регбі. Отримані результати дозволяють зробити висновок про доцільність інтеграції комплексних методик психологічної підготовки у навчально-тренувальний процес юних гравців.

*Таблиця 3.2*

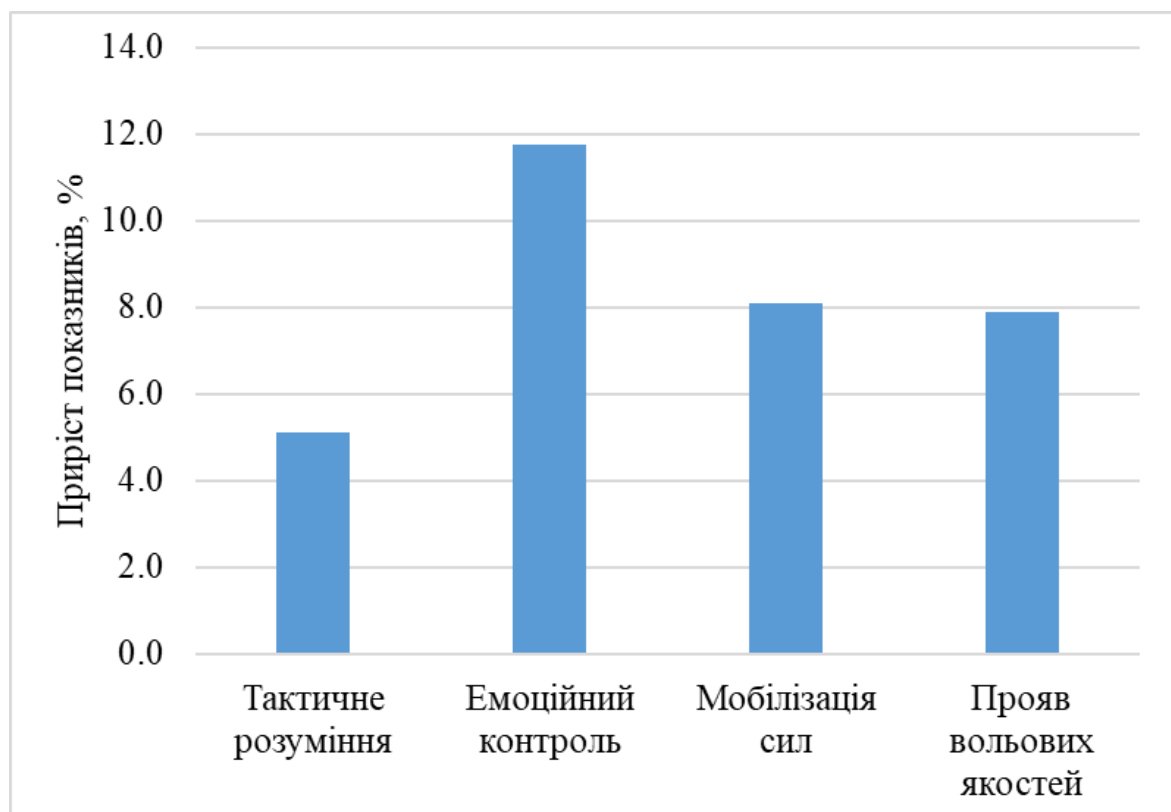
**Показники суб'єктивної психологічної готовності гравців 13–14 років  
після експерименту**

Показники	Результати	
	X	SD
Тактичне розуміння	4,1	0,5
Емоційний контроль	3,8	0,4
Мобілізація сил	4,0	0,4
Прояв вольових якостей	4,1	0,5

На рис. 3.6 представлені дані щодо приросту показників суб'єктивної

психологічної готовності гравців 13-14 років за період проведеного експерименту. Найбільший приріст спостерігається за показником «Емоційний контроль» (11,8%), що свідчить про підвищення здатності юних спортсменів регулювати емоційний стан у стресових та змагальних ситуаціях. Також помітне зростання відзначене у «Мобілізації сил» (8,1%) та «Прояві вольових якостей» (7,9%), що вказує на поліпшення готовності до активних дій та наполегливості під час ігрових епізодів. «Тактичне розуміння» показало помірний, але стабільний приріст (5,1%), що свідчить про удосконалення усвідомлення ігрових ситуацій та прийняття рішень у межах командної тактики.

Порівняльний аналіз динаміки показників дозволяє зробити висновок про ефективність запропонованої програми психологічної підготовки. Найбільш виражене підвищення емоційної стабільності та мобілізації сил свідчить про успішне формування ключових психічних компонентів, необхідних для змагальної діяльності в регбі. Загалом отримані результати підтверджують, що систематичне застосування авторських методик сприяє комплексному розвитку психологічної готовності юних спортсменів, підвищуючи їхню адаптивність до умов змагань і рівень готовності до ефективної командної взаємодії.



### **Рис. 3.6. Приріст показників суб'єктивної психологічної готовності гравців 13–14 років за час експерименту**

Проведений порівняльний аналіз змін показників психологічної готовності юних регбістів 13-14 років засвідчив позитивну динаміку у всіх основних компонентах психічної підготовки. Найбільш помітне підвищення спостерігалось у мотиваційній сфері, емоційному контролі та самовпевненості, що свідчить про ефективність авторської програми психолого-педагогічних засобів. Одночасно результати підкреслюють необхідність подальшої роботи над розвитком концентрації уваги, цілеспрямованості та керування тривожністю, що дозволить досягти більш збалансованого формування психологічної готовності гравців і забезпечити високий рівень адаптації до умов змагальної діяльності в регбі.

### **Висновки до розділу 3**

1. Проведений аналіз рівня психологічної готовності регбістів 13-14 років продемонстрував, що більшість спортсменів мають середній рівень розвитку психічних якостей, необхідних для ефективної змагальної діяльності, що відображено як у результатах ACSI-28, так і в показниках суб'єктивної оцінки власного стану. Значна частка гравців із високими показниками мотивації, допінг-стратегій та впевненості у собі свідчить про наявність сприятливих передумов для їхнього подальшого спортивного розвитку. Водночас варіативність у показниках емоційної регуляції, концентрації уваги й керування тривожністю вказує на потребу у системному формуванні внутрішньої стійкості перед впливом змагального стресу. Результати дослідження підтверджують, що психологічна підготовленість юних регбістів має комплексний характер та потребує диференційованого підходу під час планування тренувального процесу. Наявність спортсменів із низьким рівнем психологічної готовності визначає необхідність впровадження цілеспрямованих психокорекційних та педагогічних заходів, спрямованих на розвиток самоконтролю, емоційної стабільності та

вольових якостей.

2. Запропонована програма психолого-педагогічної підготовки юних регбістів 13-14 років забезпечує системний та комплексний розвиток психологічної готовності до змагальної діяльності на етапі базової підготовки. Інтеграція п'яти ключових блоків – розвиток вольових якостей, удосконалення швидкості реагування, формування стресостійкості, управління передматчевими станами та розвиток рефлексивно-мотиваційної сфери – дозволяє одночасно впливати на різні компоненти психологічної готовності спортсменів, враховуючи їхні вікові та психофізіологічні особливості. Використання ігрових ситуацій, контрольованих тренувальних ігор та моделювання стресових умов сприяє формуванню адаптивних навичок, здатності приймати рішення під тиском, підтримувати концентрацію уваги та внутрішню мотивацію.

Застосування програми у тренувальному процесі демонструє її ефективність у розвитку ключових психічних якостей, необхідних для командних контактних видів спорту, таких як регбі. Систематичне поєднання вправ на емоційний контроль, саморегуляцію та рефлексивне оцінювання власних дій формує стійкий психологічний фундамент для успішної змагальної діяльності, підвищує впевненість спортсменів у власних можливостях та сприяє розвитку цілеспрямованості й наполегливості. Програма є адаптивною та може бути інтегрована в загальний тренувальний процес, забезпечуючи комплексне поєднання фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки юних регбістів.

3. Після експериментальної програми спостерігалось загальне підвищення психологічної готовності юних регбістів. Середній показник ACSI-28 збільшився з 43,3 до 45,5 балів, що становить приріст 2,2 бала або 5,1 %. Найбільші зміни зафіксовані у компонентах «Керування тривожністю» (7,7 %) та «Упевненість у собі» (7,5 %), що свідчить про формування здатності ефективно регулювати емоційний стан під час змагань. Приріст у «Цілеспрямованості» (5,5 %), «Концентрації уваги» (5,2 %) та «Установка на досягнення» (4,9 %) демонструє розвиток вольових якостей та здатності фокусуватися на виконанні завдань у грі.

Менший, але позитивний приріст спостерігався у «Загальній копінг–стратегії» (3,0 %) та «Мотивації» (2,7 %), що відображає стабільне зміцнення базових психологічних ресурсів.

Суб'єктивна психологічна готовність гравців також продемонструвала покращення. Найбільший приріст за час експерименту спостерігався у «Емоційному контролі» (11,8 %), «Мобілізації сил» (8,1 %) та «Прояві вольових якостей» (7,9 %), що підтверджує ефективність вправ на розвиток саморегуляції та вольових навичок. «Тактичне розуміння» показало помірний приріст (5,1 %), що свідчить про поліпшення усвідомлення ігрових ситуацій та прийняття рішень у командній взаємодії. Загалом отримані дані підтверджують доцільність комплексного використання авторської програми психолого-педагогічної підготовки у системі тренувальної роботи з юними регбістами, забезпечуючи цілісний розвиток психологічної готовності та підвищення ефективності змагальної діяльності.

## ВИСНОВКИ

1. Проведений теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що психологічна готовність юних регбістів є визначальним чинником їхньої успішності у тренувальній та змагальній діяльності. У дитячо-юнацькому віці психіка спортсмена перебуває у стані активного формування, що робить його особливо чутливим до змагального стресу, тиску відповідальності, емоційних коливань та впливу зовнішніх факторів. Саме в цей період закладаються основи емоційної стабільності, вольової саморегуляції, концентрації уваги та внутрішньої мотивації – тих характеристик, без яких неможливе ефективне функціонування в умовах спортивної гри. Врахування вікових, індивідуально-психологічних і функціональних особливостей юних регбістів є необхідною передумовою для побудови адекватної програми їхньої психологічної підготовки, яка має бути інтегрованою частиною загального тренувального процесу.

Узагальнення наукових даних свідчить, що системна психологічна підготовка повинна включати розвиток стресостійкості, оптимізацію передстартового стану, формування позитивної мотивації, удосконалення навичок самоконтролю та активізацію командної взаємодії. Методи візуалізації, дихальної регуляції, моделювання ігрових ситуацій, вправи на концентрацію й рефлексію, а також післязмагальне психологічне відновлення формують підґрунтя для підвищення стабільності й надійності ігрових дій. Таким чином, теоретичні положення, розглянуті в першому розділі, доводять, що психологічна готовність не є другорядним аспектом підготовки юних регбістів, а виступає ключовим компонентом, який забезпечує їхню здатність досягати високих спортивних результатів, ефективно діяти під тиском та підтримувати стійку динаміку особистісного й спортивного розвитку.

2. Проведений емпіричний аналіз психологічної готовності юних регбістів 13-14 років засвідчив, що більшість спортсменів мають достатній базовий рівень розвитку психічних якостей, необхідних для результативної

змагальної діяльності. Виявлені показники за методиками ACSI-28 та суб'єктивними оцінками стану свідчать про сформованість мотиваційної сфери, допінг-стратегій і впевненості у власних силах, що створює потенційно сприятливі умови для подальшого спортивного зростання. Однак наявність коливань у сфері емоційної стабільності, регуляції тривожності та концентрації уваги підкреслює потребу у цілеспрямованій психокорекційній роботі, орієнтованій на розвиток стресостійкості та внутрішнього самоконтролю. Отримані результати підтверджують, що психологічна підготовленість юних спортсменів є неоднорідною та потребує диференційованого підходу, який враховує індивідуальні особливості, рівень сформованості ключових психічних функцій та вимоги змагальної діяльності в умовах контактного виду спорту.

Запропонована програма психолого-педагогічної підготовки довела свою ефективність у розвитку основних компонентів психологічної готовності до змагань, зокрема вольових якостей, швидкості реагування, здатності діяти під тиском та керувати передзмагальним станом. Використання педагогічних і психотехнічних методів – моделювання ігрових ситуацій, контрольованих тренувальних дій, дихальних і когнітивно-рефлексивних вправ – сприяло формуванню стійкого психологічного підґрунтя, необхідного для регбі як командного та висококонтактного виду спорту. Інтеграція програми в загальний тренувальний процес забезпечила гармонійне поєднання фізичної, техніко–тактичної та психологічної підготовки, що дозволяє вважати її ефективним інструментом підвищення якості підготовки юних спортсменів. Таким чином, результати третього розділу підтверджують необхідність системної психологічної роботи з регбістами на етапі базової підготовки та обґрунтовують практичну цінність запровадженої програми для підвищення їхньої змагальної надійності й спортивної майстерності.

3. Після впровадження експериментальної програми зафіксовано загальне зростання рівня психологічної готовності юних регбістів. Середній інтегральний показник ACSI-28 зріс із 43,3 до 45,5 бала, що становить приріст 2,2 бала або 5,1 %. Найбільш виражені позитивні зміни простежено у складових

«Керування тривожністю» (7,7 %) та «Упевненість у собі» (7,5 %), що підтверджує посилення здатності спортсменів контролювати власний емоційний стан у змагальних умовах. Покращення у компонентах «Цілеспрямованість» (5,5 %), «Концентрація уваги» (5,2 %) та «Установка на досягнення» (4,9 %) свідчить про розвиток вольових якостей та уміння підтримувати увагу під час виконання ігрових завдань. Водночас позитивна динаміка у «Загальній допінг-стратегії» (3,0 %) та «Мотивації» (2,7 %) демонструє поступове зміцнення базових психологічних ресурсів.

Показники суб'єктивної оцінки психологічної готовності також засвідчили покращення після завершення програми. Найбільший приріст виявлено у сферах «Емоційний контроль» (11,8 %), «Мобілізація сил» (8,1 %) та «Прояв вольових якостей» (7,9 %), що свідчить про ефективність застосованих вправ, спрямованих на розвиток саморегуляції та вольових навичок. Помірне зростання у показнику «Тактичне розуміння» (5,1 %) вказує на підвищення здатності спортсменів орієнтуватися в ігрових ситуаціях і приймати рішення в умовах командної взаємодії. Сукупність отриманих результатів підтверджує досягнення мети програми та її практичну доцільність, оскільки вона забезпечує комплексний вплив на формування психологічної готовності та сприяє підвищенню ефективності змагальної діяльності юних регбістів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Багас, О., Ковальчук, Р. Вплив психологічної підготовки на формування готовності до змагальної діяльності спортсменів. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки, 2016, № 1, 33–41.
2. Вейнберг, Р. С., Гоулд, Д. Психологія спорту. Київ: Олімпійська література, 2001. 336 с.
3. Воронова, В. І. Психологія спорту: навчальний посібник. Київ, 2007.
4. Гант, О., Гончаренко, В., Мінюй, Ч. Особливості соціально-психологічної адаптованості спортсменів 12–14 років в ігрових видах спорту. Спортивні ігри, 2021, № 3(21), 4–13.
5. Гринь, О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Київ: Олімпійська література, 2015.
6. Квасниця, О. М. Ефективність програм удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури, 2016, № 9, 51–55.
7. Квасниця, О., Тищенко, В. Річний макроцикл підготовки у регбі-15. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти, 2024, № 1, 80–84.
8. Квасниця, О., Тищенко, В., Латишев, М. В., Квасниця, І., Омельчук, М., Кірсанов, М. Аналіз змагальної діяльності команд з врахуванням результату гри на чемпіонаті Європи з регбі-15. Спортивна наука та здоров'я людини, 2024, № 1(11), 108–115.
9. Ковальчук, Р. О., Багас, О. П. Особливості психологічного стану при підготовці до спортивних змагань. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки, 2015, № 1, 100–108.

10. Коробейніков, Г. В., Дуднік, О. К. Діагностика психоемоційних станів у спортсменів. Спортивна медицина, 2016, № 1, 33–36.
11. Коробейніков, Г., Коханевич, А. Особливості психічного стану у кваліфікованих борців. Єдиноборства, 2024, № 2(32), 52–60.
12. Коробейніков, Г., Приступа, Є., Коробейнікова, Л., Бріскін, Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів: ЛДУФК, 2013. 312 с.
13. Костюкевич, В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. Вінниця: ВДПУ, 2007. 274 с.
14. Костюкевич, В. М., Шевчик, Л. М., Сокольвак, О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Вінниця: ТОВ «Ніоан-ЛТД», 2015.
15. Костюкевич, В. М., Шинкарук, О. А., Воронова, В. І., Борисова, О. В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Фізична культура і спорт». Київ: Олімпійська література, 2019. 528 с.
16. Кравченко, О. Психологічна підготовка як один із факторів успішності виступу баскетболістів у змаганнях. Спортивні ігри, 2025, № 4(38), 58–67.
17. Куртова, О., Сергеев, В. Виховання координаційних здібностей регбістів: теоретико-практичний аспект. Self-development: the key to success and personal growth. Матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції, 09–11 грудня 2024, Пловдив, Болгарія. Європейська конференція, 2024, с. 194.
18. Латишев, М. В., Квасниця, О. М., Спесивих, О. О., Квасниця, І. Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. Спортивний вісник Придніпров'я, 2019, № 1, 39–47.
19. Мітова, О. Причини та наслідки невдалої психологічної адаптації як складової інтегральної підготовленості гравців 16–20 років до команд суперліги у баскетболі на етапі підготовки до вищих досягнень. Спортивні ігри, 2025, № 1(35), 40–48.
20. Мітова, О. О. Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх у процесі багаторічної підготовки: монографія. Дніпро: ТОВ «Дріант», 2022. 396 с.

21. Мозолюк, О. В., Руснак, А. А., Горбанчук, О. В. Психологічна підготовка до змагальної діяльності футболістів. Фізична культура і спорт: актуальні питання, 2024, 33–34.
22. Оніщук, Л. М. Психологічна підготовка спортсменів в ігрових видах спорту: дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту. Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», Полтава, 2023.
23. Осадець, М. Психологічна підготовка особистості в спорті. Нова педагогічна думка, 2014, № 4, 155–157.
24. Пазичук, О., Грибовський, Р., Пазичук, О. Особливості раціону харчування спортсменів-регбістів. Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті, 2024, 16–19.
25. Переверзева, С., Царьова, Н. Переваги і недоліки командного та індивідуального підходу у спортивних іграх. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти, 2025, № 1, 139–150.
26. Платонов, В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2020. 760 с.
27. Рядова, Л. О., Рожков, В. О. Основи психологічної підготовки спортсменів в ігрових видах спорту. Olympicus, 2025, № 1, 137–143.
28. Середа, В. В., Лопуга, Г. В. Методи психологічної підготовки спортсменів. Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти, 2025, 206.
29. Сушко, Р., Дорошенко, Е. Технологія підготовки збірних команд у спортивних іграх з урахуванням чинників міграції. Спортивний вісник Придніпров'я, 2019, № 3, 68–77.
30. Тарасова, Н. В. Етапи психологічного супроводу спортсменів підлітково-юнацького віку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 2021, № 1(4), 108–114.
31. Тодорова, В. Г., Зосік, О. О. Вплив ігрової діяльності на психологічну стійкість гандболістів. Педагогічна Академія: наукові записки, 2025, № 20.

32. Тропін, Ю., Перевозник, В., Бойченко, Н., Серета, Н., Джерелій, В. Особливості індивідуалізації в спортивних іграх. *Спортивні ігри*, 2023, № 3(29), 90–100.
33. Філенко, Л. В., Філенко, І. Ю., Мартиросян, А. А. Дослідження показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціонального стану учнів 10–11 років під впливом занять регбі-5. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2013, № 6, 53–58.
34. Червона, С., Внуровський, К. Вимоги щодо підготовки тренера з ігрових видів спорту. *Спортивні ігри*, 2023, № 1(27), 84–94.
35. Шеремет, І. В. Регбі як спортивна гра та засіб підготовки фахівців з фізичного виховання. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету. Серія: Педагогіка*, 2010, № 1, 256–260.
36. Шинкарук, О. А. Відбір і орієнтація спортсменів у системі багаторічної підготовки: колективна монографія. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018, 156–189.
37. Шинкарук, О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті. Київ: НВП «Поліграфсервіс», 2013. 136 с.
38. Beam, W., & Adams, G. *Exercise Physiology Laboratory Manual*. New York: McGraw–Hill, 2010. 320 с.
39. Beaven, C. M., Kilduff, L. P., & Cook, C. J. Mental rehearsal improves passing skill and stress resilience in rugby players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 2023, 18(9), 1047–1052.
40. Bompa, T. O. *Periodization Training: Theory and Methodology*. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2009. 342 с.
41. Dixon, A. J., Littlewood, M. A., Cronin, C. J., Twist, C., & Close, G. L. Understanding elite rugby league players' experience of collision, effective contact coaching techniques, and player contact psychology: A focus group study. *Journal of Sports Sciences*, 2023, 41(23), 2121–2128.

42. Kvasnytsya, O., Tyshchenko, V., Ivanska, O., Ivanenko, S., Halemendyk, J., Plakhotniuk, O., ... & Pozmogova, N. Control of the physical and technical fitness of elite professional rugby union players. *Health, Sport, Rehabilitation*, 2024, 10(2), 33–46.
43. Kvasnytsya, O., Tyshchenko, V., Latyshev, M., Kvasnytsia, I., Mozoliuk, O., Rebryna, A., ... & Rybak, L. Comparative analysis of winning and losing teams in rugby union. *Journal of Physical Education and Sport*, 2024, 24(8), 1902–1908.
44. Kvasnytsya, O., Tyshchenko, V., Latyshev, M., Kvasnytsia, I., Polianychko, O., Kirsanov, M., ... & Hnutova, N. Longitudinal analysis of performance indicators in winning and losing teams in rugby union. *Journal of Physical Education and Sport*, 2025, 25(8), 1621–1628.
45. McArdle, W., Katch, F., & Katch, V. *Essentials of Exercise Physiology*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 2010. 790 c.
46. Mellieu, S. D., & Neil, R. Psychological Preparation for Rugby. In *The Science of Rugby* (pp. 159–172). Routledge, 2023.
47. Nicholls, A. R. Psychological preparation for the rugby player. In *The Science of Rugby* (pp. 175–189). Routledge, 2014.
48. Robazza, C., Vitali, F., Bortoli, L., & Ruiz, M. C. Self-confidence, mental toughness, and psychobiosocial experiences in elite rugby players. *Psychology of Sport and Exercise*, 2025, 77, 102798.
49. Wilmore, J., Costill, D., & Kenney, L. *Physiology of Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2007. 592 c.