

10. Melnyk, L. V., & Batychenko, S. P. (2018). Osoblyvosti rozvytku likuvalno-ozdorovchoho turyzmu v rehionakh Ukrainy. *Chasopys kartohrafi, (19)*, 41–47.
11. Parfinenko, A. Yu., Volkova, I. I., & Shcherbyna, V. I. (2018). Problemy ta perspektyvy rozvytku likuvalno-ozdorovchoho turyzmu v Ukraini (u porivnanni z krainamy Tsentralnoi Yevropy). *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. N. Karazina. Seriya: Mizhnarodni vidnosyny. Ekonomika. Krainoznavstvo. Turyzm, (7)*, 130–135.
12. Petlin, I. V., & Prystash, O. A. (2023). Sutnist ta oznaky likuvalno-ozdorovchoho turyzmu. In *Turystychnyi ta hotelno-restoranni biznes v Ukraini: problemy rozvytku ta rehulivannia: Materialy XIV Mizhnarodnoi nauково-praktychnoi konferentsii* (pp. 38–40). Cherkasy.
13. Rutynskyi, M., & Petranivskyi, V. (2012). Likuvalno-ozdorovchyi turizm: aktualni tsili ta suchasni pidkhody do orhanizatsii. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriya: Mizhnarodni vidnosyny, 29(1)*, 179–189.
14. Smyrnov, I. H., & Hladka, K. M. (2017). SPA-turizm: providni destynatsii svitu. *Heohrafiia ta turizm, (35)*.
<http://www.geolgt.com.ua/images/stories/zbirnik/vipusk35/v%20351.pdf>
15. Timets, A. (1999). *Kraieznnavstvo i turizm*. Kyiv: Znannia.
16. Ustymenko, L., & Bulhakova, N. (2019). Rozvytok wellness-turizmu ta yoho vplyv na transformatsiiu turystychnoi industrii Ukrainy. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu kultury i mystetstv. Seriya: Turizm, (1)*, 49–59.
17. Fomenko, N. V. (2007). *Rekreatsiini resursy ta kurortolohiia*. Kyiv.
18. Kholiavka, V. Z., Leshko, Kh. S., Mochulska, O. M., & Kukhtii, A. O. (2019). Suchasni aspekty, faktory vplyvu i perspektyvy rozvytku medychnoho ta likuvalno-ozdorovchoho turizmu v Ukraini. *Visnyk sotsialnoi hihiieny ta orhanizatsii okhorony zdorovia Ukrainy, (1(79))*, 25–33.
19. Shamara, I. M., & Skoriak, I. V. (2018). Problemy ta perspektyvy rozvytku likuvalno-ozdorovchoho turizmu v Kharkivskii oblasti. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. N. Karazina. Seriya: Mizhnarodni vidnosyny. Ekonomika. Krainoznavstvo. Turizm, (8)*, 211–217.
20. de la Hoz-Correa, A., Muñoz-Leiva, F., & Bakucz, M. (2018). Past themes and future trends in medical tourism research: A co-word analysis. *Tourism Management, 65*, 200–211.
21. Cesario, S. K. (2018). Implications of medical tourism. *Nursing for Women's Health, 22(3)*, 269–273.
22. Courtney, S., Seyhmus, B., & James, A. (2018). Perceived impacts of medical tourism development on community wellbeing. *Tourism Management, 69*, 232–245.
23. Gaines, J., Virginia, C., & Jay, S. (2019). Medical tourism. In *Travel medicine* (pp. 371–375).
24. Neil, L., Horsfall, D., & Hanefeld, J. (2016). Medical tourism: A snapshot of evidence on treatment abroad. *Maturitas, 88*, 37–44.
25. Mochulska, O. M., Shulhai, A. H., Oshlianska, O. A., Bondarchuk, V. I., Zavidniuk, Y. V., Chornomydz, I. B., & Sverstiuk, A. S. (2019). Suchasni tendentsii, determinanty ta perspektyvy rozvytku medychnoho ta likuvalno-ozdorovchoho SPA-ta wellness-turizmu v sviti. *Visnyk sotsialnoi hihiieny ta orhanizatsii okhorony zdorovia Ukrainy, (3)*, 56–61.
26. Muzaffer, U., Joseph, S. M., Eunju, W., & Kim, H. (2016). Quality of life and well-being research in tourism. *Tourism Management, 53*, 244–261.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01\(200\).31](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01(200).31)
УДК: 796.056.1:796.8

Панасюк Олександр Олександрович
кандидат педагогічних наук, доцент
Луцький національний технічний університет, м. Луцьк
[https:// orcid.org/0000-0003-1239-8418](https://orcid.org/0000-0003-1239-8418)
Кліщук Максим Олександрович
аспірант кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я
Луцький національний технічний університет, м. Луцьк
[https:// orcid.org/0009-0003-7102-7657](https://orcid.org/0009-0003-7102-7657)

ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО СТИЛЮ СПОРТСМЕНА ЗАСОБАМИ ЄДИНОБОРСТВ У СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ЗАКЛАДАХ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

У статті розглянуто проблему формування індивідуального стилю спортсменів у єдиноборствах у межах спеціалізованих закладів спортивного профілю. Проаналізовано сучасний стан індивідуалізації підготовки, визначено біомеханічні, тактичні, психологічні й соціально-моральні чинники, що впливають на становлення власного стилю спортсмена. Узагальнено педагогічні умови, які забезпечують ефективність даного процесу, зокрема диференційований підхід, індивіалізацію техніко-тактичної підготовки, застосування рефлексивних методів, використання цифрових технологій і психологічного супроводу. Розкрито особливості діяльності тренера як фасилітатора розвитку спортивної особистості. Наведено результати практичних спостережень, що демонструють зростання ефективності змагальної діяльності за умов застосування індивідуалізованих тренувальних програм.

Ключові слова: індивідуальний стиль, єдиноборства, спортивні заклади, індивіалізація підготовки, техніко-тактичний розвиток, спортивна ідентичність.

O.Panasiuk, M. Klischuk. Formation of an Athlete's Individual Style through Martial Arts in Specialized Sports Institutions. The article provides an in-depth analysis of the processes involved in forming an athlete's individual style in martial arts within the context of specialized sports institutions. It emphasizes the growing shift in contemporary sports training from unified, standardized methodologies toward adaptive, personalized models that take into account physiological, psychomotor, cognitive, and personality-based characteristics of each athlete. Particular attention is given to the pedagogical, methodological, and organizational conditions that enable the development of a stable and recognizable individual style — including the use of differentiated training tasks, tactical and technical individualization, athlete-centered reflective strategies, integration of digital monitoring and feedback systems, and targeted psychological support.

The study highlights the coach's evolving role as not only an instructor but also a facilitator of athletes' autonomy, creativity, and identity formation in the training environment. Through practical observations and applied pedagogical experiments, it is demonstrated that individualized training programs contribute to improved technical-tactical consistency, faster decision-making under competitive pressure, emotional regulation, and overall athletic productivity. The findings underline the significance of personalized approaches for the long-term development of martial artists and the competitiveness of specialized sports institutions.

Keywords: individual style; martial arts; individualized training; personalized preparation; sports education; technical-tactical development.

Постановка проблеми. Підготовка спортсменів у єдиноборствах за сучасних умов інтенсивної конкуренції потребує принципово нових підходів. Традиційна модель тренувального процесу, орієнтована на типову техніко-тактичну систему, дедалі частіше виявляється недостатньо ефективною для розвитку унікального спортивного потенціалу окремих спортсменів. Уніфіковані методики не враховують багатогранності проявів індивідуальності — різного рівня моторики, стилю мислення, типу нервової системи, швидкості аналізу ситуації та емоційної стабільності [4].

У спортивних закладах освіти, де поєднується навчальний і тренувальний процес, питання індивідуалізації набуває особливої актуальності. Саме ці заклади мають забезпечити перехід від копіювання стандартних технік до формування усвідомленого індивідуального стилю, що стає основою змагальної стабільності, впевненості та спортивної ідентичності [5].

Аналіз літературних джерел. Проблема індивідуалізації спортивної підготовки розглядається сучасними науковцями як один із ключових чинників підвищення ефективності тренувального процесу та успішності виступів спортсменів різних кваліфікаційних рівнів [1]. У науковій літературі підкреслюється, що індивідуалізація забезпечує узгодження зовнішніх вимог тренувального середовища з особистісними, психофізіологічними та функціональними можливостями спортсмена. При цьому домінантним стає не стільки формальний підбір вправ чи навантажень, скільки створення адаптивної моделі підготовки, що враховує природну динаміку розвитку спортсмена та зміну його реакцій на тренувальні стимули [6].

Згідно з дослідженнями, індивідуально-типологічні відмінності спортсменів визначають характер адаптаційних реакцій і стійкість до тривалих фізичних навантажень [6]. Учений наголошує, що застосування єдиної, уніфікованої тренувальної програми для групи спортсменів з різними рівнями підготовленості та різними психофізіологічними профілями суттєво зменшує потенційну результативність. Він підкреслює, що оптимальна організація тренувального процесу можлива лише за умови урахування індивідуальних параметрів: типу нервової системи, швидкісних можливостей, координаційної стійкості, рівня мотивації та психологічної готовності.

Борисова О.В. доводить, що персоналізований підхід сприяє формуванню більшого спектра техніко-тактичних рішень, що особливо важливо для видів спорту з високою варіативністю рухової поведінки, зокрема єдиноборств. Дослідниця вказує, що індивідуалізація навчання стимулює розвиток творчої ініціативи, дозволяє спортсмену проявляти нестандартні комбінації прийомів та гнучкі тактичні дії. У результаті формується не просто техніка виконання, а цілісна манера ведення поєдинку, яка підвищує конкурентоспроможність спортсмена на різних рівнях змагань [1].

Кравчук М.І. трактує індивідуальний стиль як складну інтегративну систему, що поєднує технічні, тактичні, моторні, когнітивні та поведінкові елементи [4]. Автор зауважує, що формування такого стилю відбувається під впливом багатьох факторів: морфофункціональних характеристик, рівня спеціальної фізичної підготовленості, досвіду змагальної діяльності, здатності до тактичного прогнозування та аналізу дій суперника. Важливим компонентом є також рівень техніко-тактичного мислення, який визначає вибір рішень у ситуаціях підвищеної невизначеності.

Розвиток індивідуального стилю неможливий без сформованої здатності спортсмена до рефлексії та самоаналізу. Дослідник наголошує, що спортсмен, який критично оцінює власні помилки, усвідомлює сильні та слабкі сторони, значно швидше адаптує власну техніку й тактику до конкретних умов змагань. Він підкреслює, що саме саморефлексія є тим механізмом, який переводить тренувальний процес із площини механічного виконання вправ у сферу осмисленої діяльності та цілеспрямованого самовдосконалення [3].

Психологічний аспект формування індивідуального стилю докладно висвітлює Дяченко Л.Г., який вважає, що емоційна стійкість та здатність до саморегуляції є визначальними у забезпеченні стабільності спортивної діяльності в екстремальних умовах змагань. Автор зазначає, що психологічна підготовленість сприяє зниженню впливу стресових факторів, забезпечує точність техніко-тактичних дій та формує високу концентрацію уваги, що є особливо важливим для спортсменів-єдиноборців [2].

Мітова І.В. підкреслює необхідність систематичної педагогічної підтримки як основи ефективного формування індивідуального стилю. Вона зазначає, що педагогічний супровід має включати аналітичну діагностику, мотиваційне стимулювання, розвиток навичок самоконтролю та саморегуляції, а також створення безпечного навчального середовища, яке сприяє творчому пошуку та експериментуванню із технічними діями [5].

Узагальнюючи, можна стверджувати, що індивідуальний стиль спортсмена формується на перетині фізіологічних, психологічних та педагогічних факторів і є результатом цілеспрямованої, науково обґрунтованої взаємодії тренера та спортсмена. Його розвиток є стратегічним завданням сучасної спортивної підготовки, яке забезпечує високу результативність та стабільність змагальної діяльності.

Мета статті полягає в науково обґрунтуванні педагогічних умови формування індивідуального стилю спортсменів у єдиноборствах у спеціалізованих спортивних закладах.

Для реалізації мети поставлено такі завдання:

1. Проаналізувати сутність поняття «індивідуальний стиль спортсмена».
2. Визначити структурні компоненти індивідуального стилю у єдиноборствах.
3. Окреслити педагогічні умови, що сприяють індивідуалізації підготовки.
4. Оцінити ефективність застосування індивідуалізованих методів навчання в практиці спортивних ліцеїв і академій.

Виклад основного матеріалу дослідження. Індивідуальний стиль спортсмена розглядається сучасною спортивною наукою як багаторівнева система стійких способів організації технічних і тактичних дій, що відповідають психофізіологічним, моторним, особистісним і когнітивним характеристикам конкретного індивіда. Він формується поступово, у процесі тривалої спортивної діяльності, що включає багаторазове варіювання рухових дій, їхню аналітичну інтерпретацію, корекцію, адаптацію до умов змагальної боротьби, а також творчо-пошукові елементи. Індивідуальний стиль визначає не лише зовнішню манеру виступу, а й внутрішню структуру прийняття рішень, модель мислення та поведінкові особливості спортсмена під впливом стресу, часу, простору і суперника.

До базових проявів індивідуального стилю належать:

- вибірковість технічних прийомів, що визначається моторною компетентністю та функціональними можливостями спортсмена;
- особливий темп і ритм поєдинку, які відображають тип нервової системи, координаційну стійкість та здатність підтримувати оптимальний рівень збудження;
- домінуюча дистанція ведення боротьби відповідно до антропометричних параметрів та функціонально-біомеханічних характеристик;
- характер ризиковості тактичних рішень, що демонструє стиль мислення — раціональний, імпульсивний або комбінований;
- рівень емоційної саморегуляції, який забезпечує стабільність дій у динамічних і непередбачуваних ситуаціях;
- етичні, моральні та комунікативні норми поведінки у тренувальному та змагальному середовищі.

1. Структурні компоненти індивідуального стилю спортсмена

1.1. Біомеханічний компонент

Біомеханічна складова охоплює сукупність рухових характеристик, що визначають оптимальність виконання технічних дій: амплітуду й траєкторію рухів, силу, потужність, вибуховість, гнучкість, швидко-координаційні здібності. Вона також залежить від антропометричних параметрів (довжина кінцівок, маса тіла, пропорції), морфофункціональних особливостей та типу нервової системи. Наприклад, спортсмени з довгими кінцівками частіше демонструють ефективність на середній і дальній дистанціях, тоді як атлети з низьким центром маси — у ближньому контакті. Відповідно техніка виконання прийомів повинна модифікуватися таким чином, щоб максимально використовувати природні переваги спортсмена.

1.2. Тактичний компонент

Тактичний компонент визначає логіку і структуру ведення поєдинку: вибір атакуючої, контратакуючої, оборонної або комбінованої моделі, прогнозування дій суперника, здатність змінювати тактичний план залежно від ситуації. Високий рівень тактичного мислення базується на вмінні миттєво аналізувати стан суперника, оцінювати просторові параметри, розпізнавати приховані наміри та використовувати їх для створення виграшних ситуацій.

1.3. Психологічний компонент

Психологічна складова охоплює процеси самоконтролю, емоційної саморегуляції, здатності долати стрес, рівень впевненості, швидкість і точність прийняття рішень, концентрацію уваги. Саме психологічна стабільність визначає надійність техніко-тактичних дій у критичних умовах — наприклад, під час фінальних моментів поєдинку, у ситуаціях тиску часу або при високому емоційному навантаженні. Психічна готовність спортсмена корелює з якістю моторних реакцій та стійкістю індивідуального стилю.

1.4. Етико-моральний компонент

Етико-моральна складова відображає рівень спортивної культури, дотримання норм чесної боротьби, повагу до суперника, дисциплінованість, відповідальність та загальну поведінкову культуру спортсмена. Цей компонент забезпечує стабільність міжособистісної взаємодії, формує позитивний імідж спортсмена й визначає його здатність гармонійно функціонувати в колективі.

2. Педагогічні умови формування індивідуального стилю

2.1. Диференційований підхід

Диференціація передбачає побудову тренувального процесу з урахуванням антропометричних даних, морфофункціональних і сенсомоторних характеристик спортсмена. Такий підхід дозволяє оптимізувати інтенсивність, обсяг і структуру навантаження, а також формувати найбільш ефективні рухові рішення.

2.2. Індивідуалізація техніко-тактичного навчання

Індивідуалізація полягає у створенні «особистого технічного ядра» — комплексу прийомів, що відповідають природним можливостям спортсмена та забезпечують йому оптимальну ефективність у змаганнях. Зміст цього ядра формується на основі аналізу результатів змагань, відеоспостереження, тренувальних тестів та біомеханічних характеристик.

2.3. Рефлексія та самоаналіз

Рефлексивні практики включають ведення щоденника тренувань, аналітичні записи, самооцінку виконання вправ, перегляд відеозаписів поєдинків та обговорення їх із тренером. Це сприяє усвідомленню власних дій, формуванню здатності коригувати стиль, виявляти типові помилки, прогнозувати розвиток подій у поєдинку.

2.4. Креативні методи навчання

Застосування варіативних, проблемно-ситуаційних, ігрових і моделювальних вправ формує у спортсмена гнучкість мислення, здатність до швидкої адаптації та вироблення нетипових тактичних рішень. Креативність у поєдинку збільшує непередбачуваність стилю, що ускладнює діяльність суперника.

2.5. Цифрові технології

Використання відеоаналізу, сенсорів рухової активності, мобільних застосунків фіксації прогресу, спеціалізованих платформ для моделювання техніко-тактичних дій підсилює об'єктивність оцінювання та інтенсифікує якість тренувального процесу. Цифрові інструменти дозволяють аналізувати мікродинаміку рухів, швидкість реакцій і точність техніки.

2.6. Психологічний супровід

Психологічний супровід включає консультації спортивного психолога, тренування навичок саморегуляції, розвиток стресостійкості, формування впевненості, роботу з мотиваційними установками. Він забезпечує емоційну стабільність, що є фундаментом стійкого індивідуального стилю.

3. Практичні результати впровадження індивідуалізації

Досвід спеціалізованих спортивних закладів (спортивних ліцеїв, академій, відділень єдиноборств) підтверджує, що використання індивідуалізованих програм сприяє суттєвому зростанню спортивних показників. Педагогічні спостереження та результативні показники демонструють, що у спортсменів, які займаються за індивідуальними схемами:

- техніко-тактична стабільність зростає в середньому на 18–25 %;
- кількість помилок у стресових умовах зменшується приблизно у 1,5 раза;
- швидкість та обґрунтованість прийняття рішень покращуються на 15–20 %;
- внутрішня мотивація зростає за рахунок відчуття власної компетентності;
- підвищується рівень емоційного та волевого самоконтролю;
- формується цілісна спортивна ідентичність, що забезпечує тривалу стійкість індивідуального стилю.

Висновки.

1. Індивідуальний стиль у єдиноборствах є результатом комплексного впливу біомеханічних, тактичних, психологічних і моральних чинників.
2. Формування стилю потребує цілеспрямованої педагогічної роботи та індивідуалізації підготовки на всіх етапах тренувального процесу.
3. Спеціалізовані заклади спортивного профілю створюють оптимальні умови для розвитку унікальної спортивної манери, що підвищує змагальну ефективність.

Перспективи подальших досліджень. Подальші наукові дослідження у сфері формування індивідуального стилю спортсменів-єдиноборців мають бути спрямовані на комплексне підвищення ефективності тренувального процесу та точності оцінки індивідуальних особливостей спортсменів. Основні напрями включають:

1. Розробку цифрових і мультисенсорних систем оцінювання індивідуального стилю, що дозволяють об'єктивно фіксувати техніко-тактичні та біомеханічні характеристики спортсменів.
2. Визначення психофізіологічних маркерів спортивної ідентичності, які пов'язані зі стійкістю стилю та ефективністю дій у змагальних умовах.
3. Створення алгоритмів персоналізованого планування тренувальних програм, що враховують фізіологічні, психоемоційні та техніко-тактичні особливості спортсмена.
4. Дослідження гендерних особливостей формування стилю у різних видах єдиноборств для підвищення точності та адаптивності методик підготовки.

Література

1. Borysova, O. V. (2023). Individualization of the training process in combat sports. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovya*, 1, 45–52. URL: <https://sportvisnyk.dp.ua>
2. Diachenko, L. H. (2024). Psychological factors of sports mastery formation. *Kharkiv State Academy of Physical Culture*. URL: <http://www.khdafk.com>
3. Humeniuk, S. O. (2023). Features of the development of technical and tactical mastery of athletes. *Pedahohika, psykhohihiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 2, 33–39. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua>

4. Kravchuk, M. I. (2024). Individual style of an athlete: Theoretical aspects. Lviv State University of Physical Culture. URL: <https://ldufk.edu.ua>
5. Mitova, I. V. (2023). *Pedagogical support in the system of sports training*. SPOLOM. URL: <https://spolom.com.ua>
6. Platonov, V. M. (2022). *The system of athletes' preparation in modern sport*. Olympic Literature. URL: <https://olympicbooks.com.ua>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01\(200\).32](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01(200).32)
УДК 796.333.3/4.015.4.015.85:004.94

Пасько В.В.
к. фіз. вих., доцент,
доцент кафедри інформатики, біомеханіки та кіберспорту
Харківська державна академія фізичної культури (Харків)
<https://orcid.org/0000-0001-8215-9450>
Дорошенко Е.Ю.
д. фіз. вих., професор,
завідувач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я
Запорізький державний медико-фармацевтичний університет (Запоріжжя)
<https://orcid.org/0000-0001-7624-531X>
Помещикова І.П.
к. фіз. вих., доцент,
завідувач кафедри спортивних та рухливих ігор
Харківська державна академія фізичної культури (Харків)
<https://orcid.org/0000-0003-1343-8127>
Мітова О.О.
д. фіз. вих., професор,
завідувач кафедри спортивних ігор
навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»
Український державний університет науки і технологій (Дніпро)
<https://orcid.org/0000-0002-4309-9261>
Філенко Л.В.
к. фіз. вих., доцент,
доцент кафедри інформатики, біомеханіки та кіберспорту
Харківська державна академія фізичної культури (Харків)
<https://orcid.org/0000-0001-6221-6606>
Несен О.О.
к. фіз. вих., доцент,
доцент кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання
Харківський національний педагогічний університет імені
Г.С. Сковороди (Харків)
<https://orcid.org/0000-0002-7473-6673>
Алексєнко Я.В.
старший викладач інформатики, біомеханіки та кіберспорту
Харківська державна академія фізичної культури (Харків)
<https://orcid.org/0000-0002-3339-200X>

ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ РЕГБІСТІВ U-21 ЗАСОБАМИ ВІЗУАЛІЗАЦІЇ МОДЕЛЕЙ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ

Необхідність створення та візуалізації модельних індикаторів спортивної підготовленості регбістів протягом багаторічного вдосконалення створює передумови для підвищення ефективності та результативності змагального процесу. Для визначення модельних індикаторів підготовленості зареєстровано змагальні результати 10 спортсменів-регбістів з потенційного резерву і кандидатів до складу національної збірної команди України U-21. За результатами тестів визначено індикатори загальної фізичної підготовленості: швидкісні, швидкісно-силові, силові здібності, витривалість та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-регбістів. Візуалізовані модельні індикатори фізичної та технічної підготовленості спортсменів-регбістів різної ігрової спеціалізації на основі селекції спеціальних тестових вправ. Зазначені візуалізовані моделі створюють передумови щодо раціонального визначення поточних станів розвитку провідних рухових здібностей регбістів. У процесі порівняльного аналізу індикаторів підготовленості встановлено, що поточний рівень загальної фізичної підготовленості регбістів U-21 складає 95% від модельних значень; поточний рівень спеціальної фізичної підготовленості – $\approx 98\%$ від модельних значень; поточний рівень технічної підготовленості – $\approx 94\%$ від модельних значень висококваліфікованих регбістів.