

**Підситков І.В., Явдошенко О.М.**

## **НАЛАШТУВАННЯ В УПРАВЛІННІ І САМОНАВІЯННІ КОМАНДНОЇ ГРИ В РЕГБІ**

Налаштування гравців перед грою є наслідком збудження, гостроти сприйняття того що відбувається, готовності і чекань. Гравець знаходиться в емоційному стані, який може мінятися від стану страху і стану тривоги, до стану збудження і самовпевненості [2]. Будь-яка емоція, викликає зміну відчуттів (настроїв). Тіло реагує на вироблення колективом відповідної енергії, і викликає, як відповідь, емоційну метушню, замішання [5].

Нижче приведені емоції, які активують і готують тіло: щастя, успіх; агресивність; задоволення; страх; занепокоєння; скромність, стриманість; збудження; солідарність-гордість; успіх; упевненість в собі [4].

Тренер може під час тренувань, перед матчем і під час гри використовувати, по своєму рішення і розсуду ті або інші емоції, активізуючи і налаштовуючи своїх гравців. Дуже часто такі емоції вже присутні натурально і не вимагається їх штучно провокувати [1]. Кожен гравець має індивідуальний характер, і тренер не повинен використовувати, єдиний підхід до впливу на емоційний стан гравців, розігріваючи їх (наприклад, використовувати лише агресію). Деякі знання про індивідуальні риси характеру абсолютно необхідні [2].

Упевненість в собі, сміливість - це емоційні стани з дуже високим рівнем емоційної енергії. Вони не може бути викликані в результаті короткої розмови або накачування, під час тренування [5]. Упевненість в собі, сміливість, є продуктом упевненої техніки, взаєморозуміння впродовж великого періоду спілкування з тренером, велике значення має особистий приклад тренера [4].

Очевидний факт, що дуже високий рівень емоційного стану, гіпер-рівень, може подіяти на команду руйнівно, особливо перед матчем. Час перед матчем, це час для розслаблення, заспокійливих методів дії або обговорення загальної стратегії гри, іншими словами: кожен гравець повинен добре знати, що буде в наступний момент і що конкретно чекають від нього [5].

Інколи необхідно укріпити впевненість гравців в своїх силах, фокусуючись і закликаючи їх емоційні реакції:

- законспектуйте завдання і мету, які ставите перед гравцем;
- відтворіть приємні відчуття, пов'язані з попереднім успіхом [3];
- допоможіть гравцям візуально і дохідливо відчути себе в тій або іншій ситуації, використовуйте приклади досвідчених гравців, використовуйте, як модель техніку, спритність, завзятість, і високий рівень працездатності відомих гравців (використовуйте відеозаписи, ілюструючи або роблячи упор на моментах гри) [6];
- укріплюйте будь-які вчинки в бажаному позитивному напрямі (прагніть реагувати позитивно на всі прагнення до кращого);
- використовуйте наочність, малюнки, схеми, графіки в процесі тренувань і занять, підготовки до матчів, тому що, чим яскравіше і повніше внутрішня картинка (уявлення), тим більше шансів на успіх [6].

Добре і зрозуміло сформульоване завдання краща форма налаштування. Команда, яка рішуча і цілеспрямована в досягненні ясних рубежів і досягає успіху в досягненні більшості з них, є добре налаштованою командою [4]. По справжньому великі, спортивні команди ставлять перед собою завдання, фокусуючись не лише на тому, щоб перемогти противника або добитися винагород, а постійно націлені показувати хорошу гру і свої можливості на самому високому рівні [5].

Розглянемо рекомендації, які допоможуть виробити якісний настрій команди:

- розвивати і нарощувати в собі уміння, здібності, як гравця, так і тактика, а також як особистості (пізнавальний процес);
- долати перешкоди (не відступати перед труднощами);
- відчувати задоволення, веселість, позитивний прилив емоцій від гри[3];
- робити все можливе для досягнення успіху, проявляти цілеспрямованість, зосередженість і відповідальність;
- уміння фокусуватися;
- добитися прояву загального схвалення і прийняття цінності відчуття товариства (духу, братерства), яке дає гра.

Ці моменти, які ми розглянули, є основою хорошого налаштування (командного духу) і успіху [1].

**Висновки:** Налаштування (моральне виховання духу) - це тривалий процес, який виробляється роками, а не те, що відбувається перед матчем або після. Якщо основні положення вказані вище будуть дійсно осягнути, то перемоги придуть обов'язково. А навіть якщо і не буде гучних перемог, кожен з членів команди, все одно виграє в тому, що в ньому будуть розвинені дійсно цінні якості характеру, згадані вище [5].

### **Література:**

1. Хайхем Е.С., Хайхем В.Ж. Регбі на високих скоростях. – М.: Фізкультура и спорт, 1970. –

2. Пулен Р., Регби. Игра и тренировка.- М.:Физкультура и спорт, 1970.–152 с.
3. Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К., Основы подготовки регбистов. - М.: М.: Физкультура и спорт, 1970. –189 с.
4. Сорокин А.А., Регби. - М.: Физкультура и спорт, 1968. –120 с.
5. Перевод с англ. Витошкина Н., Принципы успешной подготовки регбистов:-Rugby in Practice SARFU Publication. – Киев, 2006. - 155 с.
6. Перевод с нем., Физкультура и спорт (Малая энциклопедия). – М.,1982. –130 с.