**Підситков І.В.**

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ НАСТРІЙ ГРАВЦІВ В РЕГБІ**

Психологічний настрій гравців перед грою є наслідком порушення, гостроти сприйняття того, що відбувається, готовності і очікувань. Гравець знаходиться в емоційному стані, що може змінюватися від стану страху і стану тривоги, до стану збудження і самовпевненості. Будь-яка емоція, викликає зміна почуттів (настрої). Тіло реагує на вироблення колективом відповідної енергії, і викликає, як відповідь, емоційну метушню, сум'яття.

Впевненість в собі, сміливість – це емоційні стани з дуже високим рівнем емоційної енергії Вона не може бути викликана в результаті короткої розмови або накачування, під час тренування. Впевненість в собі, сміливість, є продуктом впевненою техніки, взаєморозуміння протягом великого періоду спілкування з тренером, велике значення має особистий приклад тренера.

Іноді необхідно зміцнити впевненість гравців у своїх силах, фокусуючись і закликаючи їх емоційні реакції:

Настрій (виховання) на досягнення твердості і рішучості. Добре і зрозуміло сформульована задача найкраща форма настрою Команда, яка рішуча і цілеспрямована в досягненні ясних рубежів і досягає успіху в досягненні більшості з них, є добре налаштованої командою. По справжньому великі, спортивні команди ставлять перед собою завдання, фокусуючись не тільки на те, щоб перемогти противника або добитися нагород, а постійно націлені показувати хорошу гру і свої можливості на найвищому рівні.

Розглянемо рекомендації, які допоможуть виробити якісний настрій команди:

- розвивати і нарощувати в собі вміння, здібності, як гравця, так і тактика, а так само як особистості (пізнавальний процес);

- долати перешкоди (не відступати перед труднощами);

- відчувати задоволення, веселощі, позитивний приплив емоцій від гри;

- робити все можливе для досягнення успіху, проявляти цілеспрямованість, зосередженість і відповідальність;

- вміння фокусуватися;

- домогтися прояви загального схвалення і прийняття цінності почуття товариства (духу, братства), яке дає гра.

Ці моменти, які ми розглянули, є основою хорошого настрою (командного духу) і успіху.

**Літеоратура:**

1. Хайхем Е.С., Хайхем В. Ж. Регбі на високих швидкостях. - М .: Фізкультура і спорт, 1970. - 272 с.

2. Пулен Р., Регбі. Гра і тренування. - М .: Фізкультура і спорт, 1970. - С.152

3. Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К., Основи підготовки регбістів. - М .: М .: Фізкультура і спорт, 1970. -.189 с

4. Підситков І.В. Методика для вдосконалення контактів та збереження м’яча у регбі / І.В.Підситков, О.М. Явдошенко. – Харків: УІПА, 2010. - 26с.