

Після такого ґрунтового дослідження ситківки учасники лекції вирішили цей реферат видрукувати і видати новий підручник.

5. **Тисовський тренер.** Після своєї лекції 12 травня 1926 року він провів майстер клас із ситківки. Олександр Тисовський навчав як правильно тримати ракетку й поділився секретами тактики гри.

6. **Тисовський автор статей та книг.** Теоретичний доробок Олександра Тисовського із ситківки чималенький. У Спортовому Альманасі на 1934 рік було вміщено дві статті Тисовського: Ситківка та Столова ситківка.

Висновок. Олександр Тисовський є одним із провідників національно-патріотичного руху українського народу. Він переймається освітою, молодіжним рухом, педагогікою та вихованням, вишколом й підготовкою до боротьби за волю України, політикою та ще й спортом. Серед найулюбленіших його видів спорту був теніс. На західноукраїнських землях у 20-30 роках ХХ століття теніс мав досить популярності. Зокрема, це й завдяки теоретичній та практичній діяльності Олександра Тисовського.

Список літератури.

1. Муль-вич К. Зі спорту. З українського ситківкового життя // Діло. - №161. - від 24.07.1926, С. 4.
2. 45 років праці для Пласту. Д-р. Олександр Тисовський // Вогонь орлиної ради. - №13 від 01.06.1956, С. 4.
3. Тисовський Олександр. Режим доступу: <https://100krokov.info/2017/08/tysovskiy-oleksandr/>

Маляр Е.І., <https://orcid.org/0000-0002-5913-5642>
Маляр Н.С., <https://orcid.org/0000-0003-0274-601X>

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА В ЖІНОЧОМУ РЕГБІ

Західноукраїнський національний університет

Анотація. У публікації розкрито особливості психологічної підготовки в жіночому регбі як в командному виді спорту; охарактеризовано чинники, які впливають на рівень психологічної підготовленості регбісток: особистісні, емоційно-вольові, ситуативні чинники та соціальні фактори; визначено та охарактеризовано основні методи для підвищення рівня психологічної підготовленості регбісток.

Ключові слова: регбі, психологічна підготовка, команда.

Annotation. The publication reveals the features of psychological training in women's rugby as in team sports; describes the factors that affect the level of psychological preparedness of rugby players: personal, emotional-volitional, situational factors and social factors; the main methods for increasing the level of psychological fitness of rugby players have been identified and characterized.

Keywords: rugby, psychological training, team.

Актуальність. Особливо актуальною, і потребує спеціального вивчення, в жіночому регбі є проблема міжособистісних відносин. Гра в регбі в умовах тренування і тим більше змагальної діяльності вимагає координованої взаємодії гравців один з одним, яке повинне здійснюватися в умовах сприятливого соціально-психологічного клімату, на основі позитивних взаємовідносин, взаєморозуміння та емоційно-діяльничої підтримки. Однак часто такі відносини між регбістками не складаються. Навпаки, ці відносини часто мають негативну природу і без спеціальної корекції негативно впливають на успішність виступів в змаганнях [2, 6].

Мета дослідження – визначити та охарактеризувати основні методи для підвищення рівня психологічної підготовленості регбісток.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, синтез, індукція, дедукція.

Результати дослідження. Особистісно-діяльничий підхід дозволяє об'єднати численні фактори, що впливають на підготовленість регбісток, в наступні групи: 1) особистісні чинники (особливості спрямованості особистості, системи його відносин до діяльності, іншим людям, здібності, темперамент, досвід), 2) емоційно-вольові чинники (особливості емоційних станів і можливості їх регулювання), 3) ситуативні чинники (завдання, умови даних змагань), 4) соціальні фактори (рівень розвитку команди як групи, взаємини, соціально-психологічна атмосфера в команді, відносини з тренером) [2, 7].

Для регбісток, як представників командного виду спорту, співвідношення між перерахованими факторами буде своєрідним, цілком можливо, що провідним виявиться соціальний фактор. На міру виразності ситуативного чинника можуть вплинути і рівень підготовленості противника, суддівство, своє або чуже поле, погода, настрій і самопочуття гравців. Важливо вивчити, як ці фактори впливають на підготовленість регбісток і як вони враховуються тренером і гравцями для вдосконалення змагальних здібностей регбісток [4].

Фахівці відзначають, що дуже важливу роль в психологічній підготовці спортсменів грають методи впливу на їх свідомість [2]. Перш за все це методи переконання і навіювання. Метод переконання є універсальним і на думку вчених і практиків спорту може успішно використовуватися як в процесі завчасної роботи щодо забезпечення його підготовленості до спортивних змагань, так і безпосередньо при підготовці регбійної команди до конкретного виступу.

Переконання як словесний вплив на свідомість спортсменки будується за допомогою аргументів і логічно точних доказів, результатом якого є глибоко відчута і усвідомлена нова точка зору спортсменки, її тверда позиція, нове ставлення до різних сторін тренувального процесу, команди, тренера, самого себе. До групи основних відносин, які необхідно за допомогою переконання сформувані у спортсменок і команди в цілому, на думку авторів, входять: позитивне ставлення до спортивного життя взагалі і спортивного режиму зокрема, позитивне ставлення до виконуваного і майбутнього навантаження і пов'язаного з ними нервово-психічної напрузі, позитивне ставлення до тренера, повагу до його авторитету, позитивне ставлення до команди гравців, справедлива оцінка їх вкладу в загальний результат [3].

Крім методу переконання в групі методів впливу на свідомість фахівці виділяють методи навіювання. Основою навіювання, на відміну від аргументів і доказів переконання, є глибина довіри до джерела інформації, що забезпечує некритичність сприйняття. Навіювання на відміну від переконання не вимагає багато часу, дискусій і міркувань, тому, його застосування на думку фахівців, найбільш ефективно в умовах обмеженого часу, необхідності швидкого отримання результату впливу.

Метод моделювання в тренуванні змагальних ситуацій дозволяє і спортсмену, і тренеру, і команді в цілому проявляти і розвивати саме ті якості, які забезпечують надійність і результативність виступу в наступних змаганнях, провокує азарт, змагальність, гру з максимальною викладкою сил і можливостей, а значить цей спосіб дозволяє не тільки успішно готуватися до змагань, а й забезпечує суттєвий тренувальний ефект [5].

Спеціально в науковій літературі зазначається важлива роль методів стимулювання і корекції поведінки і відносин регбісток до різних явищ спортивного життя [2, 6, 7].

Дослідники відзначають, що результативність заохочень і покарань визначається їх справедливістю, своєчасністю, відповідністю вчинку і проступку.

Крім загальнопедагогічних методів впливу на спортсмена в ході його психологічної підготовки в науково-практичних джерелах описуються спеціальні методи впливу, такі як психорегулююче тренування, аутогенне тренування, методи самовпливу, гетеротренінгу [2].

Основними видами психорегулюючого тренування спортивні фахівці називають релаксуючий, який забезпечує баланс гальмівних і збудливих процесів з деякою перевагою гальмування, а також стимулююче тренування, яка забезпечує мобілізацію процесу збудження в корі великих півкуль головного мозку. У спеціальній літературі докладно описуються особливості організації таких тренувань і доводиться їх незаперечна роль в підвищенні психологічної підготовленості регбістів і команди до змагань [2, 3].

Метод аутотренінгу як використання навіювання в умовах м'язової релаксації і регуляції м'язових і скелетних м'язів також детально описаний в наукових джерелах. Аутотренінг передбачає контроль і регуляцію темпу мови, сприяє моделюванню переживань простих емоцій з метою підвищення управління емоційним станом спортсменок в умовах напруженої змагальної ситуації [2].

Регбі один з видів спортивної діяльності, в якому людина проявляє себе на максимумі можливостей, має умови яскравіше ніж в інших видах діяльності, побачити багато проблем людських відносин і їх найбільш цікаві прояви [4].

На думку фахівців, проблема оптимізації взаємовідносин в спорті, використання їх як фактору успіху важлива як для тренера, так і для членів команди [2]. Взаємини в спортивній команді набувають особливої важливості, оскільки спортивна гра вимагає узгодженості дій, управління сильними емоціями, викликаними протиставленням з суперником. Ігрові види спорту, зокрема, жіноче регбі вимагає від спортсменок визнання авторитету і майстерності тренера. Але при цьому для успіху спортивної боротьби необхідні самостійність гравця в ухваленні рішення, соціально-психологічна чуйність, інтуїція [3].

Висновки.

1. Психологічна підготовка в регбі здійснюється для вирішення різноманітних завдань, які можна віднести до трьох рівнів: а) внутрішньогруповий (спілкування в команді взагалі, між багатьма або декількома учасниками); б) міжособистісний (нормалізація спілкування між двома конкретними партнерами або декількома парами); в) власне-особистісний.

2. Важливу роль в психологічній підготовці спортсменів грають методи впливу на їх свідомість: методи переконання і

навіювання, методи стимулювання і корекції поведінки, психореґулююче тренування, аутогенне тренування, методи самовпливу та гетеротренінгу.

Перспектива подальших досліджень. Проведені дослідження не вичерпують всіх аспектів розглянутої проблеми та передбачають подальший науково-педагогічний пошук у напрямку формування комунікативної компетентності регбісток.

Список літератури.

1. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія / Київ: «Центр учбової літератури», 2017. 384 с.

2. Кірсанов Д.В. Програма підготовки регбістів Федерації регбі Одеської області / Д.В. Кірсанов. Одеса: ТОВ «Спортдрук», 2013. 26 с.

3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): Навчальний посібник. – 2-ге вид. перероб. та доп. / В.М. Костюкевич.– Київ: КНТ, 2018., 616 с.

4. Маляр Е.І. Основні особливості та принципи побудови ефективної гри у регбі / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр // Вісник прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. Вип. 29. Івано-Франківськ, 2018. С. 44-48.

5. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения: учебник / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2 – 2015. – 752 с.

6. Thoburn P. Taking Rugby with «Thorbs», Noth Shore's / P. Thoburn. New York, 2016. P. 4.

7. Wayne S. Smith Wayne re join All Blacks coaching staff for 2015 / S. Wayne. Wellington, 2015. P. 3–5.