

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту**

**ФОРМУВАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ
СФЕРИ БОРЦІВ – ПОЧАТКІВЦІВ ЗАСОБАМИ
ТУРИСТИЧНОГО ПОХОДУ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав: здобувач II курсу 11-221М
групи денної форми навчання

Спеціальності: 017 Фізична
культура і спорт

Освітня програма: Фізична
культура і спорт

Дубоносів Андрій Олександрович
Керівник: д. н. фіз.вих., професор
Пітин М. П.

Рецензент: Тренер-викладач
Херсонського фахового спортивного
коледжу Херсонської обласної ради
Кубішин В.І.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Формування психоемоційної сфери борців початківців засобами туристичного походу.....	6
1.1. Характеристика етапу початкової підготовки у вільній боротьбі	6
1.2. Особливості психоемоційної сфери борців початківців в теоретичному аспекті.....	11
1.3. Різновиди туристичних походів в навчально тренувальному процесі юних борців.....	16
Висновок до Розділу 1	17
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	19
2.1. Методи дослідження	19
2.2. Організація дослідження	25
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ПСИХО-ЕМОЦІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ БОРЦІВ.....	27
3.1. Особливості складових психоемоційної сфери борців-початківців до експериментального дослідження.....	27
3.2. План впровадження туристичного походу, як засобу спортивного тренування борців.....	33
3.3. Дослідження впливу туристичного походу на психо емоційну сферу борців	35
ВИСНОВКИ	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	42
ДОДАТКИ	44

ВСТУП

Актуальність. На сьогодні фахівці вільної боротьби звикли до стандартних методів спортивного тренування борців початківців. Дуже рідко зустрічається метод впливу на психоемоційну складову спортсмена за допомогою не традиційних методів як спортивний похід. На сьогодні діти, завдяки інформаційних технологіям, стали менш: соціально відкриті, гірше висловлювати свої думки, менше контактувати з світом в живу – це спричинило багато психологічних проблем в дітей та зробило більш важкою комунікацією з тренером. Тому одна із цілей була проводити багато часу поряд з спортсменами та спілкування з ним. В сучасному світі спортивна підготовка борців є на дуже високому рівні, це передбачає високо інтенсивну спортивну зайнятість, що в свою чергу передбачає прямо пропорціональну рекреацію. У юних борців най вразливішою стороною є емоційний стан. Актуальним є те що тренер повинен експериментувати, дізнаватись більше спортсмена щоб знати його дійсні психоемоційні проблеми і вчасно на їх реагувати. [17]

Аналізуючи матеріали нами не виявлені не стандартні методи впливу на психоемоційну сферу, ми бачимо стандартні методики для впливу і корегування. Тому ми вирішили спробувати доповнити плановий спортивний процес туристичним походом.

Зв'язок з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційна робота є складовою науково-дослідної теми кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації» (№ 0116U005791).

Мета дослідження – дослідити вплив туристичних походів на психоемоційну сферу борців початківців.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати загальні теоретичні складові навчально-тренувального процесу борців-початківців.

2. Впровадити в навчально-тренувальний процес борців-початківців туристичні походи як засіб спортивної підготовки в рамках експериментальної методики.

3. Оцінити вплив туристичних походів на складові психо-емоційної сфери борців-початківців.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес борців-початківців.

Предмет дослідження – туристичний похід, як складова навчально-тренувального процесу борців-початківців.

Наукова новизна одержаних результатів є в тому, що вперше було впроваджено в навчально-тренувальний борців-початківців туристичний похід, як засіб спортивної підготовки. Вперше був вивчений вплив реалізованих туристичних походів на психоемоційну сферу борців-початківців.

Теоретична значущість роботи. Інформаційні матеріали нашої роботи є доповненням до теоретичних аспектів навчально-тренувального процесу борців етапів початкової і базової спортивної підготовки.

Практична значущість роботи. Матеріали як теоретичної так і практичної частин роботи можуть використовувати фахівці з вільної боротьби під час підготовки до тренувальних занять, тренерських нарад, для написання ряду документації. Також, данні нашого дослідження стануть в нагоді здобувачам спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» для підготовки курсових проектів, наукових публікацій та підготовки до освітніх компонент «Спортивні двобої», «Теорія та методика спортивного тренування», «Основи дитячо-юнацького спорту».

Апробація дослідження. Матеріали роботи були представленні на планових засіданнях кафедри олімпійського та професійного спорту та на офіційному перед захисті кваліфікаційних робіт.

Публікації. Теоретичні аспекти кваліфікаційної роботи були висвітлені в науковій статті, яка подана та прийнята до друку в електронний альманах ХДУ «Магістерські студії»-2021.

Структура та обсяг роботи. Робота складеться з змісту, вступу, трьох розділів, висновку до першого розділу, висновків, перелік використаних літературних джерел, додатків (А і Б). Робота викладена на 41 сторінках комп'ютерного тексту (до списку використаних джерел), включає 10 таблиць, 1 рисунок, 41 використане літературне джерело і 3 додатки.

РОЗДІЛ 1

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ БОРЦІВ ПОЧАТКІВЦІВ ЗАСОБАМИ ТУРИСТИЧНОГО ПОХОДУ

1.1. Характеристика етапу початкової підготовки у вільній боротьбі

Багаторічна підготовка борців вільного стилю це є тривалий процес від становлення початківця до майстра спорту України міжнародного класу. Цей період займає 10-15 років у чоловіків, 5-12 років у жінок та включає в себе наступні етапи.

Етап початкової підготовки триває 1-2 роки. Зарахування до групи початкової підготовки юний спортсмен відбувається за допомогою довідки від лікаря про стан здоров'я і відсутності протипоказань щодо занять вільною боротьбою.

Завдання етапу початкової підготовки [1]:

- зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного розвитку дітей та підлітків;
- залучення підлітків та дітей до занять спортом та фізичною культурою, формування у них інтересу до систематичних занять;
- оволодіння основними техніками виконання фізичних вправ, а також основ базової техніки вільної боротьби;
- формування фізичної підготовленості, використовуючи засоби з різних видів спорту;
- відкриття завдатків і здібностей дітей, а також визначення виду спорту для подальших занять, комплектування і відбір навчальних груп;
- підготовка до контрольного тестування із спеціальної та середньої фізичної підготовки та базової техніки вільної боротьби.

В таблиці 1.1. ми показали режим роботи, наповнюваність навчально-тренувальних груп відділення «Вільна боротьба», вимоги щодо спортивної підготовленості вихованців.

Таблиця 1.1

Режим роботи, наповнюваності навчальних груп з вільної боротьби і вимоги до спортивної підготовленості учнів ДЮШС, СДЮШОР та ШВСМ [27]

Рік навчання	Вік спортсменів (років)	Кількість		Вимоги до спортивної підготовленості
		учнів у групі	навчальних годин на тиждень	
Хлопці				
Групи початкової підготовки				
1-й	10-12	12	6	Виконання контрольних нормативів
Більше 1 року		10	8	
Дівчата				
Групи початкової підготовки				
1-й	10-12	12	6	Виконання контрольних нормативів
Більше 1 року		10	8	

Для тренера і спортсменів важливим є планомірний тренувальний процес, де не останнє місце займають документи, які забезпечують вирішення поставленого завдання і мети тренувального заняття. Так, до документів необхідного поточного планування відносяться: командний та індивідуальний річний план підготовки, графік навчального процесу, календар спортивно-масових заходів. [1]

Планування навчального матеріалу у річних циклах здійснюється з урахуванням періодизації процесу тренувань, в якому реалізуються основні закономірності розвитку спортивної форми. Але планування навчально-тренувального процесу для юних спортсменів є винятком у групах початкової підготовки. Воно підпорядковане завданням всебічного фізичного розвитку, навчанню, ознайомленню з основами ведення єдиноборства ті основними засобами підготовки борця.

Тому кожен рік цього етапу початкової підготовки навчально-тренувального процесу ми розподіляємо на три етапи:

- 1) етап комплектування і відбору навчальних груп (2 місяці);

2) етап начального ознайомлення з ключовими засобами підготовки борця (7 місяців);

3) етап підготовки і виконання вимог та контрольних нормативів із ЗФП і СФП (3 місяці). На цьому етапі підготовка передбачає виїзд у спортивний табір та самостійні заняття за завданням тренера на період літніх канікул.

За джерелом Хіменеса Х.Р. «етапи багаторічної підготовки спортсменів» [32] спортивна підготовка ділиться на 2 стадії.

Перша стадія це період від початку занять до виходу спортсмена на рівень вищих досягнень. Мірилом продуктивності підготовки спортсменів на цьому етапі є дотримання закономірності процесу становлення спортивної майстерності в плані багаторічної підготовки, підйом на рівень вищих досягнень в нижній межі для конкретного виду спорту цієї вікової зони.

Перший крок багаторічної підготовки поділяється на чотири важливих кроки:

- «А. Початкової підготовки
- Б. Попередньої базової підготовки
- В. Спеціалізованої базової підготовки
- Г. Підготовки до вищих досягнень»[24].

Перший крок систематичної багаторічної підготовки завершується виходом юного спортсмена на рівень вищих досягнень, а також демонстрацією результатів міжнародного рівня.

В різних видах спорту тривалість цього етапу є достатньо стабільною і складає від 6 до 9-10 років у дівчат та від 7 до 10-11 років у юнаків. Спостерігається зменшення тривалості підготовки на цьому етапі, зазвичай не більш ніж на декілька років, яке зумовлене темпами індивідуальними вікового розвитку юного спортсмена, його яскравою чи помірною обдарованістю до занять конкретним видом спорту, їх здатністю до адаптаційних перебудов, а також методикою тренування.

Другий крок охоплює важливий період - виходу спортсмена на рівень вищих досягнень аж до завершення спортивної кар'єри.

Але етап початкової підготовки є одним з найбільш важливих, тому що тут формується основа подальшого оволодіння спортивною майстерністю у виді спорту обраному спортсменом. Але є деяка небезпека перевантаження ще незміцненого організму дитини, оскільки у дітей молодшого віку існує деяке відставання у розвитку окремих вегетативних функцій організму.

Завданнями цього етапу є різностороння фізична підготовка, усунення недоліків в рівні фізичного розвитку, зміцнення здоров'я дітей, навчання техніці обраного виду спорту і техніці різних спеціальних та допоміжних підготовчих вправ. Підготовка юних спортсменів характеризується різноманітністю методів і засобів, широким застосуванням матеріалу рухливих ігор і різних видів спорту, використанням ігрового методу.

На стадії початкової підготовки не можуть плануватися тренувальні заняття із значними психічними і фізичними навантаженнями, що припускає застосування одноманітного і монотонного матеріалу. Як відомо, одним із шляхів досягнення найвищих спортивних показників вважається рання спеціалізація, а саме спроба з перших кроків розкривати спеціалізацію спортсмена і формувати відповідну підготовку. В деяких випадках така спеціалізація давала позитивні результати. Однак, в більшості випадків вона спричиняла те, що спортсмени досягали високих показників при недостатньо високому загальному фізичному розвитку, а потім швидкий ріст спортивно-технічних результатів змінювався застоєм. І це змусило лікарів, тренерів, вчених змінити своє відношення до ранньої спеціалізації і вони віддали перевагу різнобічній підготовці юних спортсменів.

В технічному удосконаленні слід віддати перевагу необхідності освоєння підготовчих різноманітних вправ. Не слід намагатися вдосконалити техніку рухів, вимагати одразу стійкого навичку, що дозволяє досягти деяких певних спортивних результатів. В цей період у юного спортсмена закладається різнобічна база технічних навичок, що передбачає оволодіння широким комплексом різноманітних технічних рухових дій. Такий підхід є основою для подальшого технічного вдосконалення. Це положення розповсюджується і на

інші етапи багаторічної спортивної підготовки, також повинно враховуватися в період початкової підготовки дітей [24].

На етапі початкової підготовки навчання юних спортсменів різноманітним рухам досягає високого ступеню. Деякі дослідження продемонстрували, що пам'ять на рухові дії у дітей з віком змінюється як в якісному так і в кількісному відношенні. У дітей здатність до запам'ятовування рухів швидко розвивається з 7 до 12 років. Але в наступний період (з 13 років) дещо сповільнюється розвиток цієї здібності. Діти засвоюють рухи після пояснення і показу. А отже велику роль відіграє наочний метод. У юних спортсменів рухові навички формуються паралельно з розвитком тих фізичних якостей, необхідних для досягнення успіху в виді спорту, який обрав спортсмен. З самого початку занять юним спортсменам необхідно оволодівати основами техніки, а не окремих її частин. Навчання основам техніки треба проводити в полегшених умовах.

Ефективність при навчанні вправ знаходиться в прямій залежності від певного рівня розвитку фізичних якостей підлітків та дітей. Застосування на початковому етапі занять спортом в значному мірі вправ швидкісно-силового характеру направлених на розвиток сили і швидкості, сприяє більш ефективному формуванню і вдосконаленню рухових навичок. Виконання вправ в ігровій формі відповідає віковим особливостям дітей і дозволяє успішно робити початкову спортивну підготовку спортсменів початківців. На цьому етапі тренувальні заняття, як правило, повинні проводитися не більше за 2-3 разів в неділю, з тривалістю кожного не більше 60 хвилин. Ці заняття необхідно органічно поєднувати з уроками фізичною культурою в школі та вони повинні переважно носити ігровий характер.

Процес навчання повинен проходити зосереджено, без занадто великих пауз, тобто перерва між заняттями не повинна бути більше трьох днів. Навчання кожній технічній дії чи комплексу дій потрібно робити протягом 15-25 занять (30-35 хвилин у кожному). Річний обсяг роботи у дітей на етапі початкової підготовки малий і зазвичай коливається в рамках 100-150 годин.

Значною мірою річний обсяг роботи залежить від тривалості етапу початкової підготовки, у свою чергу, яка, пов'язана з часом початку занять вільною боротьбою. Якщо, наприклад, хлопець почав займатися спортом рано, у віці 5-7 років, тоді тривалість етапу може скласти 3 рок., з відносно малим обсягом роботи протягом кожного з них (перший рік - 80, другий - 100, третій - 120). Якщо майбутній спортсмен приступив до занять спортом пізніше, наприклад в 9-10 років, тоді етап початкової підготовки зазвичай скорочується до 1-2 років, а обсяг роботи, беручи до уваги ефект попередніх занять фізичною культурою в школі, може одразу досягти 200-250 годин протягом року. [11]

Контроль на етапі початкової підготовки використовується для оцінювання ступеня досягнення мети та вирішення поставлених цілей та завдань. Він повинен втілюватися комплексно, проводити регулярно і своєчасно, ґрунтуватися на об'єктивних та кількісних критеріях. Контроль ефективності технічної-тактичної підготовки здійснюється, зазвичай, тренером, який оцінює виконання обов'язкової програми, при здачі затверджених нормативів на проміжних етапах навчання. Ефективність фізичної підготовки контролюються за допомогою спеціальних контрольних нормативів по роках навчання, вони представлені тестами, які характеризують рівень розвитку фізичних якостей дітей. [4]

1.2. Особливості психоемоційної сфери борців початківців в теоретичному аспекті

Психоемоційний стан зумовлює собою дві складові: емоційну та психологічну.

«Психологія – одна з наук про людину, людські спільноти, їхнє життя й діяльність. Вона вивчає закономірності, механізми, умови, чинники та особливості розвитку й функціонування психіки, її взаємодію з внутрішнім і зовнішнім психічним, а також сутність і зміст останніх» [7].

«ЕМОЦІЇ – це переживання людиною ситуативного чи дійового значення предметів та явищ минулого, теперішнього або майбутнього. Їхній психоенергетичний потенціал, на відміну від почуттів, виникаючи, може швидко збільшуватися, а потім так само легко об'єктивуватися в інше психічне»[7].

«ПОЧУТТЯ – це переживання людиною життєвого сенсу предметів та явищ. Почуття розвиваються поступово»[7].

Їх психоенергетичний потенціал, інакший від емоційного, перебуває у психіці юного спортсмена відносно тривалий час та навіть усе життя (кохання, патріотизм, дружба, гордість, ревності, гідність та інші). «Почуття – це таке внутрішнє психічне, яке постійно присутнє в психіці людини, прямо й опосередковано впливає на її поведінку і діяльність. Власне переживання є основою будь-якої емоції та почуття»[7].

Беручи до уваги вище описані терміни, можна зауважити що емоційна сфера є частиною психології, а саме психічного процесу.

Ціль психологічної підготовки на етапі початкової підготовки є формування мотивації до занять боротьбою, виховання вольових якостей.

Психологічна підготовленість передбачає формування особистості спортсмена та психомоторних якостей, психологічних функцій, розвиток спортивного інтелекту і міжособистісних відносин.

Тренер що працює з юними спортсменами, треба використовувати всі засоби і методи психологічного впливу на юних спортсменів, необхідні для побудови психічно врівноваженої, повноцінної, всебічно розвинутої особистості, яка здатна у майбутньому проявити свою спортивну майстерність.

Основними **завданнями** в психологічній підготовці є:

- формування настанови на тренувальну діяльність;
- прищеплення стійкого інтересу до занять спортом;
- удосконалення емоційних якостей особистості;
- формування вольових якостей спортсмена;

- розвиток і удосконалення інтелекту спортсмена.
- розвиток комунікативних якостей особистості;

Основними методами психологічної підготовки відносять бесіди, переконання, методи моделювання змагальної ситуації через гру, педагогічне навчання. У програму занять треба вводити ситуації, які вимагають подолання труднощів. [14]

Також в цьому віці починає виникати особистісна самосвідомість що провокує усвідомлення свого місця, в системі загальних взаємин: у 3 р. - зовнішнє “Я сам”, а в 6 р. особистісна самосвідомість. Якщо задати питання дитині 3 р.: “Ти який?”, вона дасть відповідь: “Я великий”. На це ж запитання дитина 6-ти чи семи р. відповідь: ”Я маленький”. Отже, зовнішнє переходить у внутрішнє. При виникненні особистісної свідомості виникає криза 7-ми років. [14]

Основними симптомами кризи семи років є:

- а. Втрата безпосередності. Між бажаннями та дією дитини вклинюється переживання того, яке значення ці дії будуть мати для самої дитини;
- б. Манірність, кривляння, капризування; щось приховує, дитина щось із себе вдає (вже душа закрита);
- в. Симптом “гіркої цукерки”: дитині погано, та вона старається цього не показувати.

Виникають труднощі у вихованні: дитина стає некерованою і починає замикатися. В основі всіх цих симптомів, лежить узагальнення переживань.

У юного спортсмена виникає внутрішнє життя, життя переживань, яке прямо та безпосередньо не накладається на зовнішнє життя.

На цей період поведінка буде орієнтована на здійснення всередині цього внутрішнього життя. Кризовий стан вимагає перехід до нового змісту взаємин, нової соціальної ситуації. У наших умовах це виявляється в прагненні якомога скоріше піти у школу. [15]

Разом з цим, між бажанням щось зробити та самою діяльністю виникає новий чинник — орієнтація у тому, що принесе дитині здійснення того чи іншого в діяльності.

Це внутрішня орієнтація: який в цьому смисл, що саме — незадоволення чи задоволення від місця, що займе юний спортсмен у взаєминах з дорослими, принесе йому виконання даної діяльності. Фахівці справедливо зауважують: “Там, і тоді, де і коли з'являється орієнтація на розуміння вчинку, там дитина переходить у новий вік»[16]. Діагностика переходу – одна з найбільш актуальних проблем в сучасній віковій психології.

Результат найновішого дослідження даної проблеми переконливо свідчить, що прояви кризи у 6-ти, семирічних юнаків поєднуються з високим рівнем їх готовності до навчання в спортивній секції.

Важливим для спортсмена є психоемоційна підготовка.

Впевненість спортсмена у власних силах та сумніви у своїх здібностях, радість перемоги та засмучення після невдалого виступу, відраза до фізичних навантажень чи палка відданість вибраному виду спорту - це все безпосередні та різноманітні форми емоції, переживання, що виникають у юного спортсмена в процесі спортивної діяльності.

Спортивне почуття має на увазі різноманітні переживання, у яких відбивається ставлення юного спортсмена до подій, оточення, результатів тощо - всього, що приймає безпосереднє відношення до його діяльності в спорті.

Спортивні емоції - «це реакції спортсмена на вплив внутрішніх і зовнішніх подразників які виникають в процесі спортивної діяльності і мають яскраво виражену суб'єктивну забарвленість». [7]

Емоції і почуття спортсмена - дуже важливий фактор у боротьбі за високі результати в спорті. Саме за допомогою них почине формуватися необхідний фон для систематичної багаторічної роботи і за метою мають досягти високого рівня фізичної досконалості. [8]

Зміст спортивних емоцій буває різним, бо спортсмен постійно перебуває у сфері різноманітних відносин. Емоції є суб'єктивними, тому що вони завжди показують ставлення спортсмена до тих чи інших явищ. Характер переживань залежить від потреб, переконань, середовища, інтересів, нахилів, ідеалів. Самостійно емоції не виникають, вони є формою відображення дійсності у процесі активної взаємодії спортсмена з навколишнім його середовищем. Вони розвиваються і виникають в умовах спортивної діяльності, впливають на неї, а також постійно супроводжують спортивну боротьбу.

Почуття та емоції, пов'язані зі спортивною діяльністю, завжди виступають в єдності з пізнавальними психічними процесами. Викликаються вони актуалізованими думками і образами, тим що спортсмен сприймає, відчуває, уявляє, про що думає. Разом із тим характер переживань спортсмена не можна зводити лише до функції пізнавальних процесів.

За психологічною структурою більшість переживань молодих спортсменів мають вигляд емоційних властивостей і емоційних станів особистості.

Стани, які на певний період забарвлюють психічну діяльність дитини і з'являються у вигляді настрою і афективних станів, це емоційні стани. Настрій – це своєрідний психоемоційний фон, на якому відбувається свідомо діяльність юного спортсмена, в якому проявляється загальний емоційний стан дитини. Настрій спортсмена при регулярних спортивних тренуваннях характеризується чітко фіксованою спрямованістю та стійкістю, який об'єднує в собі діяльне, приємне, бадьоре самопочуття. Також погане, дратівливе, мляве, що завжди має свої причини. В цьому аспекті головне завдання тренера є своєчасно усунути причини, що викликають небажаний настрій. Для цього треба розуміти хід мислення і поведінку борця початківця не тільки під час тренувань, а також і у побуті.

На настрої інколи впливають зовнішні та випадкові обставини, які спочатку не мають якогось відношення до самопочуття. Отже ці причини

спортсмен може сам не усвідомлювати і не помічати (наприклад, непомітні порушення функцій окремих систем організму).

Перебіг емоцій характеризують емоційні властивості особистості юного спортсмена. Вони можуть виступати в напрузі. Вирішення їх розглядаються як позитивні чи негативні, визначені та невизначені, характеризуються полярністю. Невід'ємно ці властивості впливають на деякі прояви психіки дітей і на їх спортивну діяльність.

Емоції юних спортсменів треба поділити на два типи: станичні і астеничні. Станичні емоції дещо підвищують рівень прояву всіх фізичних якостей, насамперед швидкості і сили. Рухові навички під впливом цих емоцій формуються точніше. Астеничні емоції різко знижують психофізіологічний потенціал спортсмена.

1.3. Різновиди туристичних походів у навчально тренувальному процесі юних борців

За формою проведення туристичні мандрівки поділяються на багатоденні походи (на час відпусток та канікул), походи вихідного дня, навчально-тренувальні збори та туристичні експедиції.

Один із наймасовіших видів активного відпочинку населення це походи вихідного дня, метою яких є знайомство з побутом і життям свого регіону, краю та країни, спілкування з природою. Такі походи проводяться також із тренувальною метою, коли треба підготуватись до складних туристичних змагань та подорожей. Для приклад, на Львівщині ще в 60-х років 20 століття спортивні секції, туристські клуби, навчальних заклади та підприємства здійснюють масові туристичні сходження вищу вершину Українських Карпат - гору Говерлу і вищу вершину Львівської обл. - гору Пікуй. [31]

Дуже важливе значення для безпечного проходження будь яких самодіяльних туристичних походів має, безумовно, організація подорожі. Для успішного проходження дистанції всі учасники повинні добре знати та добре виконувати відповідні вимоги "Правил проведення туристських подорожей з

студентською і учнівською молоддю України", який був затверджений наказом Міністерства освіти України 6 квітня 1999 року № 967, та багатьох інших документів і рекомендацій щодо самодіяльної туристичної діяльності.

Багатоденні походи розроблені для знайомства з новими географічними районами і гірськими країнами. Вони здійснюються для підвищення спортивної майстерності.

Навчально-тренувальні збори практично закріплюють теоретичний матеріал в умовах базового табору, а також під час залікового походу. Вони називаються школою (школа підготовки інструкторів пішохідного (гірського, водного, вело) туризму, а також семінаром (семінар керівників складних спортивних походів). Як правило, збори проводяться у гірському районі, де є можливість розбити базовий табір та провести практичні заняття на скельних та льодових схилах гір. Після завершення практичного і теоретичного курсу семінару в цьому районі доцільно здійснити спортивний заліковий похід відповідної категорії складності. В цьому плані для туристів України найбільш привабливим є Центральний та Західний Кавказ. У Приельбруссі та Домбаї зручний під'їзд до базових таборів, наявність перевалів усіх категорій складності, надзвичайно красиві гірські пейзажі зробили дуже популярними серед туристів ці райони.

«Експедиції – подорожі наукового та дослідницького характеру, метою яких є дослідження території, природних об'єктів та спортивного маршруту» [35]. Експедиції можуть бути спортивними, науковими, краєзнавчими залежно від завдання. Вимоги щодо випуску групи на маршрут та оформлення документів ті ж самі, що й для категорійного спортивного походу.

Висновок до Розділу 1

Нами проаналізовані підходи до розкриття і визначення понять «почуття» та «емоція», та проаналізовано яку складову вони займають в рамках початкової підготовки борців початківців. Нами проаналізовано і описано яке мислення і світовідчуття мають діти від 7 до 10 років. Ми

ознайомились з теоретичними аспектами туристичних походів та досвідом фахівців з даного виду зайнятості. Проаналізовані складові етапу початкової підготовки юних борців у вільній боротьбі згідно з програми ДЮСШ, та детально охарактеризована психологічна складова спортивної підготовленості юних борців в теоретичному напрямку.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Завдання, поставлені цією магістерською роботою, вирішувалися на основі ряду наукових методів дослідження. Пріоритет при виборі оціночних методів та критеріїв дослідження віддавався показникам, які легко отримати в умовах навчально-тренувального процесу безпосередньо та які є надійними та інформативними.

З огляду на це ми використали в нашому дослідженні наступні методи:

1. Узагальнення і аналіз даних науково-методичної літератури
2. Педагогічний експеримент.
3. Педагогічне спостереження.
4. Контрольне тестування складових психофізичної підготовленості.
5. Математико-статистичні методи обробки інформації.

1. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури

Впродовж усього періоду дослідження проводився аналіз науково-методичної літератури за вказаною темою, мета якого була порівняти погляди деяких авторів, близьких до теми бакалаврської роботи. Це узагальнення допомогло сформулювати завдання дослідження і поставити шляхи їх вирішення. Був проведений аналіз різних літературних джерел, виявляють особливості психофізичної підготовленості юних спортсменів. Це дало можливість ознайомитися з сучасними методиками виявлення показників психофізичної підготовленості у юних борців.

Вивчення деякої спеціальної літератури дало можливість зробити висновок про доцільність обраної для дослідження теми, щодо правильності поглядів на можливість виявити стан психофізичної підготовленості юних спортсменів і рівень їх спеціальної фізичної підготовленості.

2. Педагогічний експеримент

Наше педагогічне спостереження відбувалося впродовж усієї експериментальної роботи, де об'єктом спостереження були юні спортсмени,

дані їх фізичної готовності та психологічного налаштування до запропонованих контрольних завдань. Також проводились спостереження за поведінкою юних борців під час тренувань.

У процесі бакалаврського спостереження були використані такі види досліджень:

- пряме - безпосередньо у ході навчально-тренувального процесу;
- відкрите – при умові свідомого факту присутності сторонніх осіб;
- пошукове - для встановлення загальної проблеми дослідження.

Ці дані педагогічного дослідження були використані для аналізу динаміки показників та обґрунтування отриманих результатів, які ми досліджували.

3. Педагогічне спостереження

Педагогічний експеримент був спрямований щодо визначення рівня деяких показників психоемоційної підготовленості спортсменів етапу початкової підготовки. Цей експеримент був запланований в рамках навчально-тренувального процесу в групах борців етапу початкової підготовки у клубі з вільної боротьби «ts-tech» м. Херсона. При проведенні експерименту нами досліджувався рівень сили мотиваційної установки, сила прояву очікуваної мотивації юних борців, оцінка психологічного компоненту дітей, як складової їх достатньої психофізичної підготовленості, показники спеціальної фізичної підготовленості наших юних спортсменів, як компоненту їх психофізичної підготовленості.

Тест Спілбергера-Ханіна належить до методики, за допомогою якого досліджують феномен психологічний тривожності. Він складається з 20 висловлювань, що відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, ситуативна тривожність або реактивна) із 20 висловлювань на визначення тривожності наших підопічних як диспозиції, особливості особистості. [38]

Тривожність як риса дитини, очевидно, означає мотив чи набуту поведінкову диспозицію, що зобов'язує початківця спортсмена до сприйняття широкого кола об'єктивно відносно безпечних обставин, таких, які несуть

загрозу, провокують реагувати на них станами тривоги, інтенсивність станів не відповідає величині реальної небезпеки.

Мета роботи: дослідити рівень ситуативної тривожності до і після наукового експерименту; провести тестування, проаналізувати результати, зробити порівняння з нормативами літературних даних та перший результат з другим.

Хід роботи і ключ до тестової методики представлений нами в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

«Оцінка рівня ситуативної (реактивної)
тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна)» [32]

Хід роботи	Ключ
<p>Обстежуваному пропонується - " Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану". 2. Проводиться тестування з використанням опитувального бланка (Табл. 36).</p>	<p>Показник ситуативної (реактивної) тривожності розраховується за формулою: $PT = \sum 1 - \sum 2 + 35$, де $\sum 1$ – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13,14, 17,18; $\sum 2$ – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. Якщо PT не перевищує 30, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється низька тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45, то це означає помірну тривожність. При 46 і більше - тривожність висока. Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями. Низька тривожність (</p>

Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера являється єдиною методикою, що дозволяє розглядено вимірювати тривожність як стан, і як властивість особистості. В Україні використовують тест з модифікацією Ю. Л. Ханіна (1976). [32]

Реактивна тривожність - стан дуже суб'єкта в даний момент часу, бо характеризується емоціями, що суб'єктивно переживаються особою:

зклопотаністю, напругою, занепокоєнням, нервозністю у цих конкретних ситуаціях. Ці стани виникають як емоційна реакція на екстремальні або стресові ситуації і можуть бути різним за інтенсивністю і динамікою у часі.

2. Тестова методика «САН» [32] був розроблений М. П. Мірошниковим, В. А. Доскіним, Н. А. Лаврентієвою, ті В.Б. Шарай, співробітниками Московського медичного інституту імені Сеченова І.М. Його назва походить з перших букв наступних слів – «Самопочуття, «Активність» та «Настрій» і вперше опублікований в 1973 році. Цей термін використовують для визначення функціонального стану людини, а також його змін за деякий певний проміжок часу. Наприклад, це можуть бути робочі зміни, навчання, тренування, етапи соціальної або медичної реабілітації.

В «САН» є 30 пар слів з протилежним значенням, які описують різні сторони самопочуття, настрою та активності. І цей метод дослідження полягає в оцінюванні свого функціонального стану самим опитуваним, наскільки виражена кожна ознака стану особи, з якою проводиться опитування.

В шкалі оцінок сім градацій. Цифри 3-2-1-0-1-2-3 розташовані між парами слів. Завдання опитуваного – вибрати та відмітити цифру, яка найбільш точно відображає стан людини в момент обстеження. 10 пар слів характеризують кожен категорію. Полярні слова, які характеризують одну саму категорію, дозволяють отримати найбільш надійні дані.

Всі процеси настільки взаємопов'язані організмі спортсмена, що від фізичної активності у певному сенсі залежить не тільки фізичне здоров'я, а й психічне, а також такі характеристики як самопочуття, благополуччя, щастя. Отже існує взаємозалежність між руховою активністю та самопочуттям.

Мета роботи – визначити рівень активності, самопочуття та настрою людини, провести аналіз результатів тестування, порівняти їх з нормативними даними літератури.

В таблиці 3.2. ми відобразили хід проведення методики і ключ щодо визначення функціонального стану

«Дослідження стану людини за допомогою тесту диференціальної самооцінки функціонального стану - опитувальника САН» [32]

Хід роботи	Ключ
<p>1. Особі, яку обстежують, дають інструкцію, в якій вказано, що вона повинна співставити свій стан зі шкалою 3 2 1 0 1 2 3 кожної пари ознак. Наприклад, між парою тверджень "САМОПОЧУТТЯ ХОРОШЕ" і "САМОПОЧУТТЯ ПОГАНЕ" розташовані цифри 3 2 1 0 1 2 3. Цифра "0" відповідає середньому самопочуттю, яке обстежуваний не може віднести ні до поганого, ні до хорошого. Одиниця, яка знаходиться зліва від "0" відображає самопочуття - вище за середній, а цифра три - відповідає прекрасному самопочуттю. Ті ж цифри в цьому рядку, що стоять праворуч від цифри "0", аналогічно характеризують самопочуття досліджуваного нижче середнього. Таким чином, послідовно розглядається і оцінюється кожен рядок цього опитувальника. У кожному випадку, відносно кожної пари тверджень обстежуваний здійснює свій вибір відмічаючи необхідне значення шкали "3 2 1 0 1 2 3". 2. Під час обробки результатів усі оцінки перекодовують в ряд від 1 до 7, причому бал "3" шкал 3 2 1 0 1 2 3, що відповідає поганому самопочуттю, низькій активності і поганому настрою набуває значення 1, бал "0" оцінюється цифрою 4, бал 3, який відображає хороше самопочуття, високу активність і гарний настрій, набуває значення 7. Наприклад: 7 6 5 4 3 2 1 ПОЧУВАЮ СЕБЕ СИЛЬНИМ 3 2 1 0 1 2 3 ПОЧУВАЮ СЕБЕ СЛАБКИМ 1 2 3 4 5 6 7 ПАСИВНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 АКТИВНИЙ. Підсумком аналізу результатів дослідження є сума значення балів по окремих шкалах - "самопочуття", "активність", "настрій".</p>	<p>Робиться розрахунок суми балів згідно ключа до тесту Самопочуття сума балів за питання: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26. Активність сума балів за питання: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28. Настрій сума балів за питання: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30. Отримана за кожною шкалою сума знаходиться в межах від 10 до 70 і дозволяє виявити функціональний стан індивіда в даний момент часу за принципом: о < 30 балів - низька оцінка; о 30 - 50 балів - середня оцінка; о > 50 балів - висока оцінка. 3. Заповнюється підсумкова таблиця, робиться висновок про поточний рівень самопочуття, активності та настрою обстеженої особи.</p>

3. «Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса. (Опитувальник Т. Елерса для вивчення мотивації досягнення успіху)[27]»

Опис до тесту Елерса . На виявлення мотивації до успіху при діагностиці особистості Елерс виходив з наступного положення. А саме, що особистість, у якої мотивація до успіху переважає, вважає за краще середній та низький рівень ризику. Такій людині властиво уникати високого ризику. Надії на успіх зазвичай скромніший при сильній мотивації до успіху, ніж при слабкій

мотивації до успіху, але такі люди багато працюють для досягнення успіху, вони прагнуть до успіху.

Такі дослідження мотивації досягнення були розпочаті приблизно в середині ХХ століття Д. С. Мак-Клелланда. Він за допомогою загальновідомого тематичного апперцептивного тесту (ТАТ) зафіксував якісні індивідуальні відмінності прояву мотивації досягнення.

У віці від трьох до тринадцяти років формуються основні алгоритми поведінкового рішення задач по уникнення невдачі і досягненню успіху.

Деякі роботи Дж. Аткинсона, Х. Хекхаузена продемонстрували, що існує три принципових мотиваційних вектора, які визначають характер взаємозалежності мотивації досягнення і діяльнісної активності у вирішальній мірі, індивідуальні суб'єктивні уявлення про складності і ймовірність особистісного успіху, що стоїть перед індивідом. Також ступінь значущості для суб'єкта цього завдання і сила прагнення підтримати і підвищити самооцінку у зв'язку з цим. Має значення схильність даної конкретної особистості до адекватного приписування собі самій, а також іншим людям і обставинам відповідальності за невдачу та успіх.

Мотивація досягнення може розвиватися і в зрілому віці за рахунок навчання з точки зору Д. Мак-Клелланда. Як підкреслює Л. Джуелл «крім того, вона може розвиватися в контексті трудової діяльності, коли люди безпосередньо відчувають всі переваги, пов'язані з досягненнями». [22]

Адекватна мотивація досягнення може конструктивно реалізовуватися і закономірно формуватися тільки в рамках системи відносин, які визначаються рисами справжнього співробітництва та гармонійного поєднання особистістю, перш за все, позитивного санкціонування за успіхи і щирій підтримки в разі невдачі. В наступній таблиці відображені ключ опитування та пояснення результатів. В таблиці 3.3. нами відображені методика і ключ опитувальника Т.Елерса, який дає можливість в деякій мірі дослідити стан спортсменів, які пройшли цей тест.

Дослідження стану людини за допомогою тесту «Опитувальник
Т. Елерса для вивчення мотивації досягнення успіху» [27]

Ключ опитувальника Т. Елерса.	Пояснення результатів
<p>Розрахунок значень. По 1 балу нараховується за відповідь "так" на питання: 2-5, 7-10, 14-17, 21, 22, 25-30, 32, 37, 41 і "немає" - на наступні: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 і 39. Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33-35 і 40 не враховуються. Підраховується загальна сума балів. <i>Інтерпретація методики мотивації до успіху (норми тесту Елерса):</i> Чим більша сума балів, тим вище рівень мотивації до досягнення успіху. Від 1 до 10 балів - низька мотивація до успіху; від 11 до 16 балів - середній рівень мотивації; від 17 до 20 балів - помірно високий рівень мотивації; більше 21 бала - дуже високий рівень мотивації до успіху.</p>	<p>Дослідження показали, що люди, помірно сильно орієнтовані на успіх, вважають за краще середній рівень ризику. Ті ж, хто боїться невдач, віддають перевагу малому або, навпаки, занадто великий рівень ризику. Чим вище мотивація людини до успіху - досягненню мети, тим нижче готовність до ризику. При цьому мотивація до успіху впливає і на надію на успіх: при сильній мотивації до успіху, надії на успіх зазвичай скромніший, ніж при слабкій мотивації до успіху.</p> <p>До того ж, людям, мотивованим на успіх і мають великі надії на нього, властиво уникати високого ризику.</p> <p>Ті, хто сильно мотивований на успіх і мають високу готовність до ризику, рідше потрапляють в нещасні випадки, ніж ті, які мають високу готовність до ризику, але високу мотивацію до уникнення невдач. І навпаки, коли у людини є висока мотивація до уникнення невдач (орієнтація на захист), то це перешкоджає мотиву до успіху - досягненню мети.</p>

2.2. Організація дослідження

На першому (вересень-грудень 2020 року) дослідження йшов процес обирання напрямку дослідження. Для цього ми ознайомилися з літературними джерелами, проводили консультації з фахівцями з видів спорту. Більш велику увагу приділили фахівцям саме з туризму, вільної боротьби та греко-римської. Нами проводилися спілкування з фахівцями з вільній боротьби: тренери викладачі вищої категорії та Заслужені тренери України.

Другий етап (січень-серпень 2021) дослідження почався з підготовки та планування дослідницького експерименту – організація та впроваджені в

навчально тренувальний процес борців туристичного походу. На даному етапі здійснювалось:

- підбор контингенту за віком, та рівнем фізичної підготовленості;
- підбір тестів для оцінки психоемоційної сфери борців початківців;
- вибір місцевості для походу та ознайомлення з картами;
- розробка маршруту походу;
- організація та проведення батьківського збору, під час якого інформував що до організаційних моментів(фінанси, екіпіровка, час та місце походу) та мети, завдань виїзду;
- проведення спілкування з учасниками походу;
- проведення дослідницького експерименту (походу), та здійснення контролю психоемоційної сфери борців;
- обробка отриманих результатів;

Під час проведення третього етап (вересень-жовтень 2021) дослідження ми оформили та подали до друку наукову статтю в електронний альманах ХДУ в «Магістерські студії» (2021). Зробили висновки на основі отриманих результатів згідно поставлених завдань, оформили список використаних джерел згідно з вимогами. Підготували роботу до перевірки на унікальність програмою Unichек. Підготували роботу до захисту.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI

ЮНИХ БОРЦІВ

3.1. Особливості складових психоемоційної сфери борців-початківців до експериментального дослідження

Для оцінки психологічного компоненту психоемоційної підготовки борців початкової підготовки, нами були обрані 3 тестові методики: «Шкала реактивності: ситуативна і особистісна тривожність Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна» [32], «Діагностика сили мотиваційної установки до досягнення успіху – тест Елерса»[27], «Дослідження стану людини за допомогою тесту диференціальної самооцінки функціонального стану - опитувальника САН» [32].

Зауважимо що всі тести були проведені на протязі тижня до проведення туристичного походу, та повторно на протязі неділі після походу. Дані тести були обрані по-перше, через їх доступність для юних спортсменів, по-друге вони виявляють важливі, психологічні особливості борців початківців: рівень тривожності і мотивація до успіху, як властивість характеру. Виявлення даних психологічних складових борців початківців є важливою інформацією для тренера для забезпечення проведення тренувальних занять з юними підопічними та ефективного планування.

Методичні особливості і інструкції з проведення тесті відображені у другому розділі нашої бакалаврської роботи, і анкети-опитувальники віднесені у Додатки. Результати проведеного анкетування з вивчення психоемоційних особливостей юних борців проаналізуємо окремо та поступово.

Так, результати отримані нами в тесті «Шкала реактивності: ситуативна і особистісна тривожність Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна» [32] відображені в таблиці 3.1. В даній методиці ми оцінювали лише показник особистісної тривожності, так як через впровадження всесвітнього карантину рівень

ситуативної тривожності ми не змогли протестувати, тому що як відомо ситуативна тривожність – це «тривожність спортсмена, що проявляється в змагальній чи пре змагальній ситуації», що в свою чергу у зв'язку з відміною змагань стало неможливим.

Таблиця 3.1.

Результати тестової методики до туристичного походу «Шкала реактивності: ситуативна і особистісна тривожність Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна» [32]

№	Ім'я П. спортсменів	Бал	Якісний показник
1.	Максим Г.	44	Середній
2.	Сергій М.	49	Високий
3.	Максим З.	50	Високий
4.	Яков Г.	46	Високий
5.	Микита К.	43	Середній
6.	Георгій Н.	47	Високий
7.	Олександр П.	42	Середній
8.	Олег М.	35	Середній
9.	Руслан В.	46	Високий
10.	Богдан Г.	51	Високий

Нами отримані дуже високі показники: 60 % юних спортсменів мають високий рівень особистісної тривожності та 40 % - середній показник рівня особистісної тривожності, цей результат не є нормою тому. Градація в оціночних балах становить 35- 51 балів.

Отримані високі показники особистісної тривожності борців початківців, ми можемо пояснити як наявність певних ситуативних життєвих ситуацій та обставин, які підвищують рівень тривожності спортсменів

початківців. В свою чергу негативний рівень тривожності негативно впливає на психоемоційний стан дитини та спортивний результат.

Показники тестової методики «САН» (самопочуття, активність, настрої).

Під час дослідження стану юних борців за допомогою тесту «диференціальної самооцінки функціонального стану - опитувальника САН» [38] нами був отриманий результат, який ми відобразили в трьох таблицях: 3.2; 3.3; 3.4.

Таблиця 3.2.

Результати тестової методики до туристичного походу «диференціальної самооцінки функціонального стану - опитувальника САН» [32]

Самопочуття

№	Ім'я П. спортсменів	Бал	Якісний показник
1.	Максим Г.	31	Середній
2.	Сергій М.	36	Середній
3.	Максим З.	40	Середній
4.	Яків Г.	37	Середній
5.	Микита К.	29	Низький
6.	Георгій Н.	39	Середній
7.	Олександр П.	45	Середній
8.	Олег М.	43	Середній
9.	Руслан В.	34	Середній
10.	Богдан Г.	27	Низький

Самопочуття – 80% мають середній показник, 20% низький. Градація в оціночних балах складає 29-48 балів.

«Самопочуття — відчуття фізіологічної та психологічної комфортності внутрішнього стану. Може бути представлене у вигляді: 1) деякої

узагальнюючої характеристики — самопочуття гарне, погане, бадьорість, нездужання та ін.; 2) локалізованих відносно певних органів, систем і функцій переживань — відчуття дискомфорту в різних частинах тіла, труднощів виконання певних моторних і когнітивних актів та ін.»[34].

Таблиця 3.3.

Результати тестової методики до туристичного походу «диференціальної самооцінки функціонального стану - опитувальника САН» [32]. Активність.

№	Ім'я П. спортсменів	Бал	Якісний показник
1.	Максим Г.	33	Середній
2.	Сергій М.	34	Середній
3.	Максим З.	42	Середній
4.	Яків Г.	35	Середній
5.	Микита К.	28	Низький
6.	Георгій Н.	39	Середній
7.	Олександр П.	46	Середній
8.	Олег М.	42	Середній
9.	Руслан В.	32	Середній
10.	Богдан Г.	26	Низький

Активність – 80% мають середній показник, 20% низький. Градація в оціночних балах складає 26-46 балів.

Активність — «загальна характеристика живих істот, їхня власна динаміка як джерело перетворення або підтримки ними життєво значимих зв'язків із середовищем. Активність формується відповідно до ймовірного прогнозування розвитку подій у середовищі та положення в ньому організму» [36].

Заняття спортом – один з найкращих видів активності людини, яка підтримує наше психічне здоров'я, а також організм виробляє набагато більше ендорфінів, які також позитивно впливають на нашу самооцінку та настрій.

Наступна таблиця дасть змогу зафіксувати показники активності до туристичного походу.

Таблиця 3.4.

Результативні тестової методики до туристичного походу

«диференціальної самооцінки

функціонального стану - опитувальника САН» [32].

Настрій.

№	Ім'я П. спортсменів	Бал	Якісний показник
1.	Максим Г.	35	Середній
2.	Сергій М.	33	Середній
3.	Максим З.	41	Середній
4.	Яків Г.	36	Середній
5.	Микита К.	29	Низький
6.	Георгій Н.	35	Середній
7.	Олександр П.	48	Середній
8.	Олег М.	43	Середній
9.	Руслан В.	33	Середній
10.	Богдан Г.	29	Низький

Настрій – 80% мають середній показник, 20% низький. Градація в оціночних балах складає 29-48 балів.

Настрій —це доволі тривалі, стійкі психічні стани слабкої або помірної інтенсивності, що проявляються негативним або позитивним емоційним фоном психічного життя людини. «На відміну від ситуативних емоцій і афектів, є емоційною реакцією не на безпосередні наслідки конкретних подій,

а на їхнє значення для суб'єкта в контексті загальних життєвих планів, інтересів і сподівань»[36]. Сформовані настрої, у свою чергу, здатні впливати на емоційні реакції у зв'язку з подіями, що відбуваються, відповідно змінюючи напрямок думок, сприйняття та поведінку.

Тест показав що більшість спортсменів за тестом САН знаходяться в допустимій нормі, але все ж таки 20% мають низький результат, який потребує корегування.

Під час дослідження стану юних борців за допомогою тесту «Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса» [37] нами був отриманий результат, який ми відобразили в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

Результативні тестової методики після туристичного походу «Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса» [27]

№	Ім'я П. спортсменів	Бал	Якісний показник
1.	Максим Г.	12	Середній
2.	Сергій М.	13	Середній
3.	Максим З.	16	Середній
4.	Яків Г.	14	Середній
5.	Микита К.	10	Низький
6.	Георгій Н.	15	Середній
7.	Олександр П.	18	Помірно високий
8.	Олег М.	16	Середній
9.	Руслан В.	13	Середній
10.	Богдан Г.	10	Низький

Ми отримали такий результат. 70% юних борців маюць середній рівень мотивації, 20% юнаків маюць низький і 10% помірно високий рівень мотивації. Загалом результат знаходиться в допустимій нормі, але потребує корегування.

3.2. План впровадження туристичного походу, як засобу спортивного тренування борців.

На рисунку 3.1. ми відобразили маршрут впровадженого нами туристичного походу, який пройшли борців, що приймали участь в нашому експериментальному дослідженні.

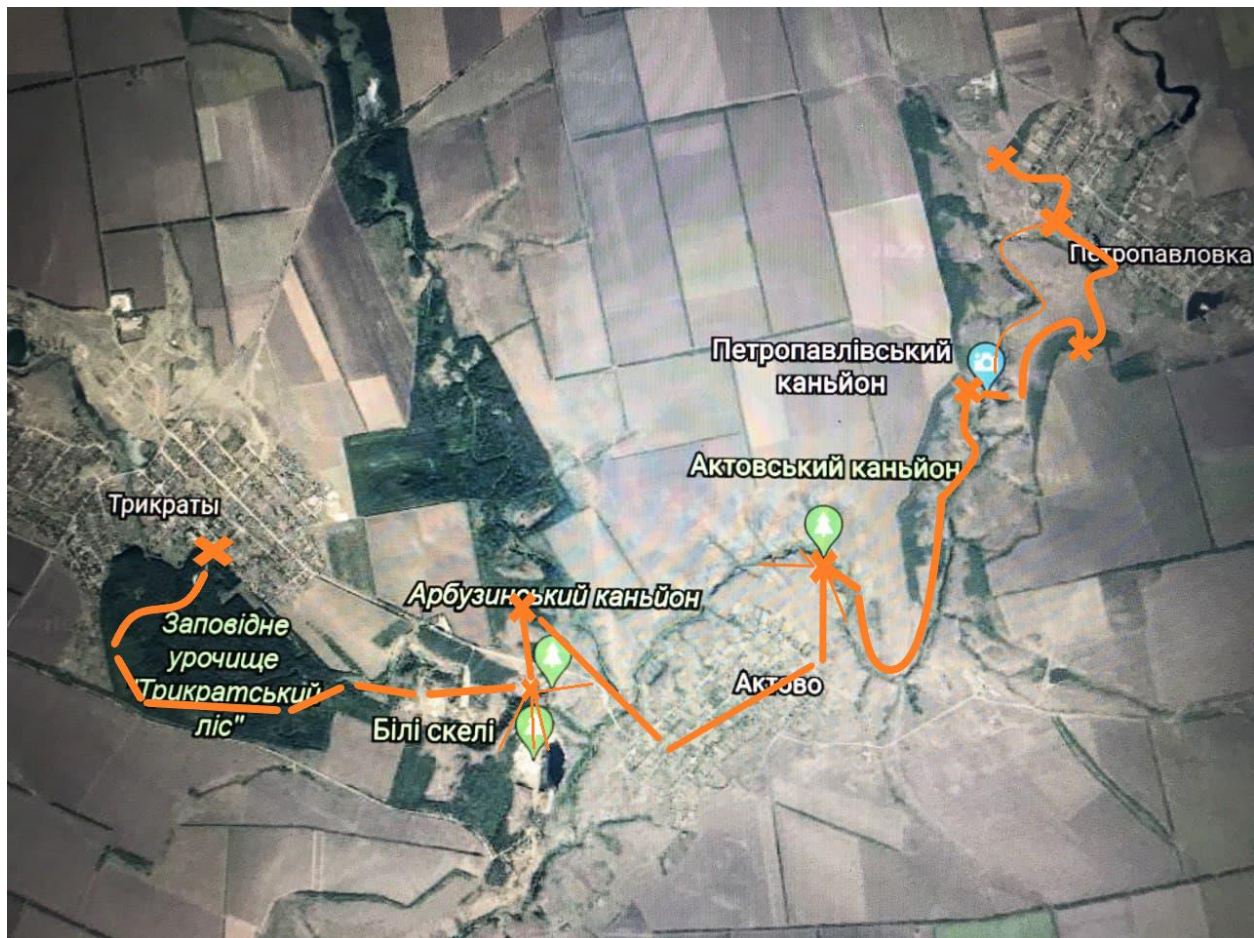


Рис. 3.1. План-карта маршруту для групи борців експериментального дослідження.

1 День.

5.30 зібрання на автовокзалі.

5.45-10.00 поїздка на рейсовому автобусі до районного центру Вознесенськ.

10.00-11.00 переждали зливу на автовокзалі, сніданок.

11.00-12.00 поїздка до села Трикратово.

12.00-12.10 висадка

12.10-12.30 зайшли в заповідне урочище «Лабіринт»

12.30-13.14 привал, у зв'язку з минувшим дощем передяглись, перекус, переглянули та розподілили вагу рюкзаків, повторний інструктаж так як далі нас чекали каньйони (підвищена небезпека).

13.15-13.45 зупинка на привал для дослідження Абазинського каньйону

13.45-14.30 перехід до Арбузинського каньйону.

14.30-15.00 привал на обід(взяли готовий)

15.00-17.30 здійснювали радіальні виходи по групам 3-5 чоловік (Абазинський каньйон, річок Арбузинка та Мертвовод, Білих скель, скеля Пуп Землі)

17.30-18.00 перехід до місця стоянки на ночівлю

Розбили табір між річкою Мертвовод і дорогою 0150706 недалеко від скелі Пуп Землі.

18.00-22.00 устрій палаток, багаття; приготування вечері та вечеря, вечірнє спілкування у багаття, відбій.

2 День.

7.30 підєм

8.00-8.30 сніданок

8.30-9.00 згортання табору

9.00-9.30 зарядка з елементами вільної боротьби

9.30-11.00 похід до Актовського каньйону повз скелі Пуп землі, через село Актово (де набрали води).

11.00-13.00 дослідження каньйону, обід, пошук місця переправи через річку Мерховод.

13.00-15.00 перехід до Петропавлівського каньйону, перейшли в брід річку Мертвовод, й йшли вздовж неї, приходили через скалисті перепони.

15.00-16.00 дослідження території, головна задача стояла знайти місце для переходу на іншу сторону річки. Були представлені 3 варіанти переходу

на іншу сторону, але тільки один із них можна було здійснити разом з рюкзаками. Перекус.

16.00-16.45 перехід в брід, стрибання з скель в річку.

16.45-17.00 вихід з Петропавлівського каньйону на тропу

17.00-18.00 перехід до місця стоянки

Стоянка на ночівлю була розбита в лісопосадці біля села Петропалівка

18.00-22.00 устрій палаток, багаття; приготування вечері та вечера, вечірнє спілкування у багаття, відбій.

3 День.

8.00 підйом

8.30-9.00 сніданок

9.00-9.15 оголошення плану на день

9.15-9.45 згортання табору

9.45-10.30 перехід в село Петропалівка, стоянка біля річки.

10.30-12.30 радіальні виходи групами 5-8 чоловік вздовж річки до Петропавлівського каньйону.

13.00-14.00 обід

14.00-14.30 перехід до мосту села Петропалівка(Місця зустрічі з автобусом)

15.00-18.00 поїздка в Херсон до автовокзалу.

3.3. Дослідження впливу туристичного походу на психоемоційну сферу борців

Через тиждень після трьох денного походу біли проведені тести, які проводили до походу. І змогли побачити як туристичний похід, як засіб спортивної підготовки а саме рекреації має вплив на психоемоційний стан спортсменів початківців.

Похід в сучасному світі постає не тільки як дуже привабливий активний відпочинок, але має пізнавальну функцію, які значно підвищує рівень освітнього та культурного розвитку юного спортсмена. І це може висунути

туристичний похід на вагомий засіб для більш ефективної форми підготовки спортсменів, і не тільки початківців. Похід поєднує тренувальний процес і активний фізичний та духовний відпочинок спортсмена. Це всебічний розвиток дитини, які перебуває в середовищі, яке дуже позитивно впливає на спортсмена.

Повторний тест «Шкала реактивності: ситуативна і особистісна тривожність Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна» [32] показав результати, які записані в таблиці 3.7.

Таблиця 3.6.

Результативні тестової методики після туристичного походу «Шкала реактивності: ситуативна і особистісна тривожність Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна» [32]

№	Ім'я спортсменів	П.	Бал першого тестування	Бал	Якісний показник
1.	Максим Г.		44	39	Середній
2.	Сергій М.		49	44	Середній
3.	Максим З.		50	46	Високий
4.	Яків Г.		46	43	Середній
5.	Микита К.		43	40	Середній
6.	Георгій Н.		47	42	Середній
7.	Олександр П.		42	38	Середній
8.	Олег М.		35	36	Середній
9.	Руслан В.		46	41	Середній
10.	Богдан Г.		51	47	Високий

Результати свідчать про те що рівень тривожності у юних спортсменів зменшився, і усереднився до умовної норми. Результат тесту показав що 80% юних спортсменів мають середній показник тривожності, і 20% мають високий показник. Градація в оціночних балах становить 36-47.

Похід виявив значне покращення показників, які свідчать про покращенні стосунків між учасниками події, позитивний вплив природи на психоемоційний стан спортсменів.

Рівень тривожності довів, що наші розрахунки виправдалися. Вони посприяли якісним змінам і підготовці юних спортсменів. Також нами було встановлено що наші юні спортсмени стали більш уважними під час показу техніко-тактичних дій, почали менше відволікатися на сторонні не суттєві для тренування речі. Та загалом рівень зацікавленості саме спортивним тренуванням та крокуванням до результату виріс

Наступний тест відображений в таблиці 3.7;3.8;3.9.

Таблиця 3.7.

Результативні тестової методики після туристичного походу
«диференціальної самооцінки функціонального стану - опитувальника САН»

[32] Самопочуття

№	Ім'я П. спортсменів	Бал першого тестування	Бал	Якісний показник
1.	Максим Г.	31	34	Середній
2.	Сергій М.	36	39	Середній
3.	Максим З.	40	45	Середній
4.	Яків Г.	37	38	Середній
5.	Микита К.	29	32	Середній
6.	Георгій Н.	39	42	Середній
7.	Олександр П.	45	45	Середній
8.	Олег М.	43	44	Середній
9.	Руслан В.	34	36	Середній
10.	Богдан Г.	27	33	Середній

Самопочуття – 100% мають середній показник. Градація в оціночних балах складає 32-45 балів.

Таблиця 3.8.

Результативні тестової методики після туристичного походу
«диференціальної самооцінки
функціонального стану - опитувальника САН» [32] Активність

№	Ім'я П. спортсменів	Бал першого тестування	Бал	Якісний показник
1.	Максим Г.	33	37	Середній
2.	Сергій М.	34	39	Середній
3.	Максим З.	42	48	Середній
4.	Яков Г.	35	37	Середній
5.	Микита К.	28	34	Середній
6.	Георгій Н.	39	43	Середній
7.	Олександр П.	46	50	Високий
8.	Олег М.	42	47	Середній
9.	Руслан В.	32	35	Середній
10.	Богдан Г.	26	32	Середній

Активність – 90% мають середній показник, 10% високий. Градація в оціночних балах складає 32-50 балів.

Підвищення активності призводить до збільшення кардіо навантаження, чому потрібно приділяти багато часу в даному віці. Юнакам варто виконувати кардіо навантаження не рідше ніж тричі на тиждень. Це може бути будь-яка активність, яка змушує пітніти і пришвидшує пульс.

Також більш активний спосіб життя спонукає до зміцнення м'язів. Це, наприклад, гімнастика та віджимання. Рекомендуємо виконувати такі вправи принаймні тричі на тиждень. Зміцнення кісток теж є залежна складова від

активності. Саме помірні навантаження на опорно руховий апарат такі як біг, стрибки на скакалці дають приріст в цьому показнику. Під час навантаження дитині повинно бути комфортно й цікаво під час виконання навантаження.

Таблиця 3.9.

Результативні тестової методики після туристичного походу
«диференціальної самооцінки функціонального стану - опитувальника САН»

[32] Настрій

№	Ім'я П. спортсменів	Бал першого тестування	Бал	Якісний показник
1.	Максим Г.	35	37	Середній
2.	Сергій М.	33	38	Середній
3.	Максим З.	41	46	Середній
4.	Яков Г.	36	40	Середній
5.	Микита К.	29	33	Середній
6.	Георгій Н.	35	39	Середній
7.	Олександр П.	48	52	Високий
8.	Олег М.	43	45	Середній
9.	Руслан В.	33	34	Середній
10.	Богдан Г.	29	31	Середній

Настрій – 90% мають середній показник, 10% високий. Градація в оціночних балах складає 31-52 балів.

Тест показав що більшість спортсменів за тестом САН після нашого педагогічного експерименту покращили свій стан самооцінки, низькі показники підвищились до середніх, середні показники приблизно покращилися на 4-5 балів і з'явилися високі показники.

Результативні тестової методики після туристичного походу «Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса» [27]

№	Ім'я П. спортсменів	Бал першого тестування	Бал	Якісний показник
1.	Максим Г.	12	15	Середній
2.	Сергій М.	13	15	Середній
3.	Максим З.	16	17	Помірно високий
4.	Яков Г.	14	16	Середній
5.	Микита К.	10	12	Середній
6.	Георгій Н.	15	17	Помірно високий
7.	Олександр П.	18	20	Помірно високий
8.	Олег М.	16	18	Помірно Високий
9.	Руслан В.	13	15	Середній
10.	Богдан Г.	10	11	Середній

При повторному проходженні тесту ми отримали такі результати - 60% мають середній показник, 40% помірно високий. Градація в оціночних балах складає 11-20 балів.

Тест показав що більшість спортсменів за тестом мотивації до успіху після нашого педагогічного експерименту покращили свій стан самооцінки, низькі показники підвищились до середніх, середні показникиблизились до високих і збільшилась кількість високих показників.

Висновки

1. На підставі проведеного дослідження в рамках цієї магістерської роботи, аналізу психоемоційної складової юних борців початкової підготовки від одного до трьох років навчання, груп спортивного клубу ТС-Tech та літературних джерел, ми встановили, що дослідження психоемоційної сфери юних спортсменів дуже важливе і потребує нових поглядів та підходів. Нами були проаналізовані нормативні норми щодо спортивної рекреації. Ми більш детально дізналися про психологію дітей 7-10 років, та яку роль в формуванні спортивної тренуваності відіграють емоційні стани як під час тренування, так і в більш далекій перспективі.
2. Враховуючи контрольні тестування нам вдалось порівняти психологічну складову спортсмена до і після туристичного походу. Ми досліджували стан юних борців за допомогою таких тестів: «Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса»[39], «диференціальної самооцінки функціонального стану - опитувальника САН» [38], «Шкала реактивності: ситуативна і особистісна тривожність Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна» [38] тощо.
3. На підставі проведених тестових результатів ми впевнилися, що туристичний похід є дієвим засобом відновлення для спортсменів. Також ми побачили, що під час походу спортивна команда стала більш згуртованою. Цьому посприяло: час проведений разом, проходження труднощів (перейти через річку, взяти на себе вагу з рюкзака друга, спільне переживання емоцій та вражень). Можемо констатувати, що туристичний похід має позитивний вплив на підопічних загалом, а не тільки на психоемоційну складову. Похід перевищив наші сподівання і в подальшому ми будемо впроваджувати такий вид тренувань при формуванні річного циклу підготовки.

Список використаної літератури

1. Абдуллаєв А.К. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навч.-метод. посіб. / А.К. Абдуллаєв, Д.Є.Воронін, І.В. Ребар. – Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. 299 с.
2. Алексєєв А.Ф., Юхно Ю.О., Серєда В.А., Перєта В.С., Рудєнко М.М.. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та спортивних клубів. Київ. 2018. 116 с.
3. Андрейцев В.А. Совершенствование технико-тактических действий квалифицированных борцов вольного стиля. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. праць. Київ. 2015. 118 с.
4. Андрійцев В. О. Удосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки. Київ. 2016. 20 с.
5. Арзютов Г.Н. Теория и методика поэтапной подготовки спортсменов (на материале дзюдо). Киев. 2001. 36 с.
6. Асоціація спортивної боротьби України: URL: <https://ukrwrestling.com.ua/>.
7. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. [для студ. вищ. навч. закл.]. М. Й. Варій – [3-тє вид.]. – К.: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
8. Буйлин Ю.Ф., Знаменская З.И., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов: пособие для тренеров ДЮСШ. М.: Физкультура и спорт; 1981. 192 с.
9. Войтенко С.М. Психолого-педагогічні засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд із різним типом взаємодії. Львів: ЛДУФК, 2017. 20 с.

10. Волков ЛВ. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература; 2002. 296 с.
11. Гаськов А.В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах / А.В. Гаськов.- Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 2000.- 271 с.
12. Данько Г.В. Вольная борьба. К.: ТОВ «НВП»; 2011. 300 с.
13. Дахновский В.С. Подготовка борцов высокого класса / В.С.Дахновский, С.С.Лещенко. – К.: Здоровье, 1989. – 192 с.
14. Галковский НМ, Катулин АЗ, редакторы. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): учебник. М.: Физкультура и спорт; 1998. 584 с.
15. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: Физкультура и спорт; 1996. 208 с.
16. Греховодов В.А. Перспективы использования инновационных технологий в информационно-методическом обеспечении спортивной борьбы. Тез. докл. VI Междунар. науч.- практ. конф. Воронеж; 2006, с. 143-5.
17. Гринь О.Р., Гринь А.Р., Смоляр І.І. Творчі здібності як резерв підвищення спортивної майстерності. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. пр. Чернігів. 2017. 143 с.
18. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія: навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. 424 с. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОРЦІВ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ
Кваліфікаційна робота Дубоносов Андрій
http://dspace.ksu.ks.ua/bitstream/handle/123456789/11284/Dubonosov_ffvs_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y
19. Кіприч С.В. Особливості побудови процесу тренування юних единоборців у контексті останніх досліджень. В: Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л. 2010, С.131–135.

- 20.Клименко В.В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: МАУП, 2007. 432 с
- 21.Клочко В.М. Психолого-педагогічні засоби та методи предзмагальної підготовки спортсменів. Методичні вказівки / С.В. Повіткін. – Харків: ХНАМГ, 2009. – 64 с.
- 22.Критерії педагогічної майстерності і передумови підвищення ефективності діяльності тренера. URL: <http://sport.mdu.edu.ua/fks/wp-content/uploads/2018/12-1-3.pdf>.
- 23.Латишев С.В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців. Київ. 2014. 39 с.
24. Латишев С.В. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо- юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / С.В. Латишев, В.І. Шандрегось. – К.: АСБУ; 2011. 95 с.
- 25.Латышев С.В. Тенденции развития вольной борьбы // Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. Львів. 2013. С. 119–23.
- 26.Матвєєв С.Ф., Наухатько О.К., Голод Д.І., Шептицький В.В. Самбо: навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву. К.: 2001. 99 с. Навчально-методичні матеріали для курсів підвищення кваліфікації педагогів Житомирщини. Частина III. Кафедра методики викладання навчальних предметів: навчально-методичний посібник / за ред. І. І. Бойко. – Житомир: Полісся, 2016. – 160с.
- 27.Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса. (Опитувальник Т. Елерса для вивчення мотивації досягнення успіх) URL:<http://um.co.ua/14/14-5/14-58142.html>

28. Найдиффер Р. Мысленная тренировка спортсменов. В: Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов. М.: Советский спорт; 2005. С. 8–20.
29. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособие. М.: Физкультура и спорт. 2009. 112 с.
30. Пітин М. Загальна характеристика концепції теоретичної підготовки у спорті. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів. 2014. С. 213–218.
31. Пітин МП. Моделі систем знань у теоретичній підготовці спортсменів. В: Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. Чернігів; 2013. С. 216–220.
32. Тест Спілберга https://www.lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH_PR-4-2019.pdf
33. Туревский И.М. Структура психофизической подготовленности человека. Автореф. Дис. ... докт пед. Наук. 13.00.04 / И.М.Туревский. – М., 1998. – 50 с.
34. Ушакова І.М. Вікова психологія: курс лекцій. Х.: НУЦЗУ, 2016. 123 с.
35. Філіпов З.І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи. К.: АСБУ; 2010. 150 с.
36. Шапар В. Б. Ш23 Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.
37. Яременко В. До питання організації тренувального процесу на початковому етапі підготовки борців / Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – № 4 (20). – С. 519–524.
38. Bober T, Rutkowska-Kucharska A, Jaroszczuk S, Barabasz M, Woźnica W. Kinematic characterization of the lunge and the fleche in epee fencing: two case studies. Polish Journal of Sport and Tourism. 2017;23(4):181–5.

39. Dokmanac M, Doder D. Analysys of wrestling competition at the World University Games – Kazan 2013. *International Journal of Wrestling Science*. 2013;3 (2), 125 p.
40. Johnson JA, Ha P. Elucidating pedagogical objectives for combat systems, martial arts, and combat sports. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*. 2015. P. 65–74.
41. Ngien-Siong Chin. Mental toughness in sport: Systematic review and future. *German Journal of Exercise and Sport Research*. July 2019, P.100-114.

Додатки

Опитувальний бланк ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

- 1 Я спокійний 1 2 3 4
- 2 Мені нічого не загрожує 1 2 3 4
- 3 Я почуваю себе напружено 1 2 3 4
- 4 Я відчуваю жаль 1 2 3 4
- 5 Я почуваю себе вільно 1 2 3 4
- 6 Я розчарований 1 2 3 4
- 7 Мене хвилюють можливі невдачі 1 2 3 4
- 8 Я відчуваю себе відпочилим 1 2 3 4
- 9 Я стурбований 1 2 3 4
- 10 Я маю відчуття внутрішнього задоволення 1 2 3 4
- 11 Я впевнений у собі 1 2 3 4
- 12 Я нервую 1 2 3 4
- 13 Я не знаходжу собі місця 1 2 3 4
- 14 Я напружений 1 2 3 4
- 15 Я не відчуваю скованості 1 2 3 4
- 16 Я задоволений 1 2 3 4
- 17 Я заклопотаний 1 2 3 4
- 18 Я надто збуджений і мені не по собі 1 2 3 4
- 19 Мені радісно 1 2 3 4
- 20 Мені приємно 1 2 3 4

Бланк тесту диференціальної самооцінки функціонального стану (САН)

1 САМОПОЧУТТЯ ХОРОШЕ 3 2 1 0 1 2 3 САМОПОЧУТТЯ ПОГАНЕ

2 ПОЧУВАЮ СЕБЕ

СИЛЬНИМ 3 2 1 0 1 2 3 ПОЧУВАЮ СЕБЕ

СЛАБКИМ

3 ПАСИВНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 АКТИВНИЙ

4 МАЛОРУХОМИЙ 3 2 1 0 1 2 3 РУХЛИВИЙ

5 ВЕСЕЛИЙ 3 2 1 0 1 2 3 СУМНИЙ

6 ГАРНИЙ НАСТРІЙ 3 2 1 0 1 2 3 ПОГАННИЙ НАСТРІЙ

7 ПРАЦЕЗДАТНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 РОЗБИТИЙ

8 ПОВНИЙ СИЛ 3 2 1 0 1 2 3 ЗНЕСИЛЕНИЙ

9 ПОВІЛЬНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ШВИДКИЙ

10 БЕЗДІЯЛЬНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ДІЯЛЬНИЙ

11 ЩАСЛИВИЙ 3 2 1 0 1 2 3 НЕЩАСНИЙ

12 ЖИТТЄРАДІСНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ПОХМУРИЙ

13 НАПРУЖЕНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 РОЗСЛАБЛЕНИЙ

14 ЗДОРОВИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ХВОРИЙ

15 БЕЗУЧАСНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ЗАХОПЛЕНИЙ

16 БАЙДУЖИЙ 3 2 1 0 1 2 3 СХВИЛЬОВАНИЙ

17 ЗАХОПЛЕНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 СУМОВИТИЙ

18 РАДІСНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ЗАСМУЧЕНИЙ

19 ВІДПОЧИВШИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ВТОМЛЕНИЙ

20 СВІЖИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ВИСНАЖЕНИЙ

21 СОНЛИВИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ЗБУДЖЕНИЙ

22 БАЖАННЯ ВІДПОЧИТИ 3 2 1 0 1 2 3 БАЖАННЯ ПРАЦЮВАТИ

23 СПОКІЙНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ЗАКЛОПОТАНИЙ

24 ОПТИМІСТИЧНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ПЕСИМІСТИЧНИЙ

25 ВИТРИВАЛИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ТАКИЙ, ЩО ШВИДКО

СТОМЛЮЄТЬСЯ

26 БАДЬОРІЙ 3 2 1 0 1 2 3 В'ЯЛІЙ

27 МІРКУВАТИ ВАЖКО 3 2 1 0 1 2 3 МІРКУВАТИ ЛЕГКО

28 РОЗСІЯНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 УВАЖНИЙ

29 ПОВНИЙ НАДІЙ 3 2 1 0 1 2 3 РОЗЧАРОВАНИЙ

30 ЗАДОВОЛЕНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 НЕВДОВОЛЕНИЙ

Тестовий матеріал (питання) опитувальника Елерса

1. Якщо між двома варіантами є вибір, його краще зробити швидше, ніж відкладати на потім.
2. Якщо помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання, я легко дратуюся.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я ставлю на карту все.
4. Якщо виникає проблемна ситуація, найчастіше я приймаю рішення одним з останніх.
5. Якщо два дні поспіль у мене немає справи, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. Я більш вимогливий до себе, ніж до інших.
8. Я доброжелательнее інших.
9. Якщо я відмовляюся від складного завдання, згодом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликих пауз для відпочинку.
11. Старанність - це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в роботі не завжди однакові.
13. Інша робота приваблює мене більше тієї, якої я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше похвали.
15. Знаю, що колеги вважають мене діловою людиною.
16. Подолання перешкод сприяє тому, що мої рішення стають більш категоричними.
17. На моєму честолюбстві легко зіграти.
18. Якщо я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. Виконуючи роботу, я не розраховую на допомогу інших.

20. Іноді я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
21. Потрібно покладатися тільки на самого себе.
22. У житті небагато речей важливіше грошей.
23. Якщо мені треба буде виконати важливе завдання, я ніколи не думаю ні про що інше.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. Наприкінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26. Якщо я розташований до роботи, роблю її краще і більш кваліфіковано, ніж інші.
27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, здатними наполегливо працювати.
28. Коли у мене немає роботи, мені не по собі.
29. Відповідальну роботу мені доводиться виконувати частіше за інших.
30. Якщо доводиться приймати рішення, робити це якомога краще.
31. Іноді друзі вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від колег.
33. Протидіяти волі керівника безглуздо.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Якщо у мене щось не ладиться, я стаю нетерплячим.
36. Зазвичай я звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Якщо працюю разом з іншими, робота більш результативна, ніж у інших.
38. Чи не доводжу до кінця багато, за що беруся.
39. Заздрю ??людям, які не завантаженим роботою.
40. Чи не заздрю ??тим, хто прагне до влади і положенню.
41. Якщо я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти піду на крайні заходи.