

- придумати казки, легенди, вірші, розповіді у відповідності до тематики виховного заходу;

Завдання образотворчого та декоративно-прикладного характеру:

- намалювати декорації до виховного заходу;
- запропонувати необхідний реквізит;
- розглянути можливі варіанти одягу, на основі уже вивченого запропонувати власний варіант орнаментального та колористичного вирішення костюму;

Завдання музичного характеру:

- підберіть той музичний матеріал, який відповідає змісту виховного заходу, поясніть свій вибір;
- із запропонованих пісень виберіть ті, які вам до вподоби, поясніть свій вибір;
- уявіть, що ви композитор, і вам до виховного заходу потрібно скласти пісню. Віршований текст у вас є. Якою за характером має бути музика до цього римованого тексту. Поясніть.

Завдання-драматизації:

- приготуйте (сервіруйте) стіл для проведення виховного заходу:
  - а) знайдіть помилки у сервірованих столах; для цього серед запропонованих речей виберіть ті, які необхідні для святкування;
  - б) запропонуйте свій варіант сервіровки столу; для цього серед запропонованих речей виберіть ті, які необхідні для святкування.
- ви зустрічаєте, проводжаєте гостей: ваші дії;
- промодельуйте ситуацію за сценарієм виховного заходу;
- інсценізуйте етапи виховного заходу.

Наголосимо, що завдання педагога полягає у створенні сприятливої атмосфери для розвитку творчого потенціалу особистості, навчанні студентів отримувати радість від життя, формуванні почуття психологічної захищеності. Тому при аналізі результатів різноманітної діяльності особистості повинна формуватися тенденція з боку педагога до підтримки досягнень студента, до окреслення перспективи, хоча аналіз недоліків теж потрібен.

Таким чином, залучення студентів до виховної роботи сприяє істотному розвитку їхніх творчих здібностей, активізації творчого пошуку та становленню майбутнього педагога.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Кравченко П.Ф. Формирование творческой личности студента. – К., 1994. – С. 8-40.

*О.Г. Коваленко, О.А. Охріменко*  
Полтава

### **ЕМОЦІЙНА ГОТОВНІСТЬ ФУТБОЛІСТА ДО ЗМАГАНЬ**

Головною метою будь-якого змагання є максимальний спортивний результат, який досягається в умовах жорсткого протистояння суперників, його супроводжують потужний соціальний стрес (очікування вболівальників, спонсорів, тренерів) і стрес самої змагальної ситуації (втома, біль, страх). І хоча ці стресори діють нетривалий час, їх сила максимальна, дії – руйнівні. Під їх впливом виникає цілий ряд психічних станів безпосередньо перед стартом, які негативно впливають на готовність спортсмена до змагання.

Спортивними психологами останнім часом зібраний експериментальний та фактичний матеріал, що дозволяє точніше описати всю багатогранність психічних станів у спорті. Детальніше вивчення спортсменом, зокрема, футболістом і тренером ознак цих станів – важливий крок в управлінні собою в ході спортивної боротьби.

Найбажанішим станом футболіста під час гри є оптимальний бойовий стан, який характеризується оптимальним рівнем активізації мозку, вегетативної нервової системи і психомоторним контролем. Але це буде неможливо без контролю емоційної сфери емоційної сфери психіки.

Емоції переполюють кожний момент, епізод футбольного матчу. Вони впливають на кінцевий результат змагання і визначають подальший розвиток спортивної діяльності. Правильно визначивши емоційний стан футболіста перед змаганням, тренером може скоригувати тактичні дії, запобігти конфліктні ситуації в команді, налаштувати спортсмена та набуття необхідного бойового стану.

Зважаючи на вищезгадане, можна стверджувати про важливість дослідження та аналізу цього аспекту психіки.

Метою дослідження було визначити та дослідити особливості емоційної готовності футболіста в передзмагальний період. Об'єктом дослідження – психічна готовність футболіста до змагань. Предметом дослідження – емоційна готовність футболіста до змагань.

Спорт – гарний засіб для виховання особистісних якостей. Роль футболу у вихованні характеру полягає в тому, що він формує ті специфічні потенційні основи дій, в яких виражається характер людини, її індивідуальні особливості, воля. Але для того, щоб дії, які виконує спортсмен в процесі тренування стали стійкими, надійними, вони повинні сформуватись в систему навичок, завдяки яким в екстремальних умовах змагання спортсмен виявить бійцівський характер і здатність на необхідні вчинки без тривалих роздумів і коливань [1]. Це потребує значних зусиль для психологічної підготовки спортсмена, вдосконалення різних сторін його психіки.

Важливо враховувати головну особливість футболу – його приналежність до командних ігор. Спортсмену недостатньо бути здібним чи талановитим, вміти встановлювати контакт з тренером і мати з ним гарні стосунки, найважливішим є вміння працювати в команді, відчувати ритм партнерів, передбачати будь-які варіації дій одноклубників. Якщо футболіст не вміє налагоджувати контакт, то він на тривалий час в жодній команді довго не затримається. Значна кількість талановитих футболістів різного віку кожного сезону змінює команду не залежно від успіхів, досягнутих у її складі. Кожен з одинадцяти футболістів є індивідуальністю, яка прагне проявити себе і реалізувати, але не кожен розуміє, що це можливо лише за умови повної злагодженості дій і беззаперечного розуміння один одного на полі та поза його межами. Тому у футболі постає проблема міжособистісної сумісності футболістів, їх емоційного взаємодоповнення.

Змагання є кінцевим результатом тренування та відображає його успішність. Спортивні змагання – завжди суперництво, боротьба претендентів за кращий результат. У футболі це проявляється у вигляді прямого та реального змагання за вирішення спортивної задачі. Успішний виступ призводить до нагородження певним знаком чи символом відмінності (медаль, кубок), певним званням (переможець, чемпіон). Спортивні змагання як одна з основних складових спортивної діяльності відрізняється не лише великою емоційністю, а й широким різноманіттям емоційних проявів. Під час виступу одні емоції змінюють інші: позитивні (радість перемоги, впевненість) та негативні (розчарування пов'язане з помилкою, зробленою під час гри, незадоволення, відчай, гіркота поразки тощо). І перші, і другі емоції в умовах матчу часто набувають характер афективних переживань, які вимагають вміння володіти собою, направляти активність своїх емоційних проявів на розв'язання спортивної задачі, не втрачаючи самоконтролю [3].

Чим відповідальніше змагання, тим вища емоційна збудженість і напруга учасників, які усвідомлюють відповідальність поставленої перед ними задачі, а відповідно і інтенсивніші, яскравіші, різноманітніші емоції. Така інтенсивність, гострота емоцій не залишаються постійною впродовж всього матчу. Найінтенсивніші емоції виникають в

найвідповідальніші моменти: при виході на ворота, при боротьбі за м'яч, при блокуванні суперника, при виникненні небезпечних моментів біля воріт, при штрафному ударі, при забитому м'ячі тощо, тобто в ті моменти гри, коли вирішується її результат і футболістові важливо знаходитися у оптимальному емоційному стані, формувати який необхідно у тренуваннях. В цілому на емоційні стани спортсмена у змаганнях впливають різноманітні чинники, які обумовлюються його оточенням та власне особливостями спортсмена.

Для того, щоб у футболіста на змаганнях виникли оптимальні почуття, емоційні стани, необхідно, щоб уже в процесі тренування і підготовки до змагань він по можливості детальніше ознайомився з умовами та обставинами майбутніх змагань. З цією ж метою корисно в процесі тренування ширше використовувати змагання як метод підготовки, що сприяє формуванню досвіду переживання змагальних емоцій і способів володіння ними. Щоб навчитись володіти почуттями, необхідно тренуватися в умовах зустрічі з рівними по силі чи сильнішими партнерами [2].

Щоб встановити особливості емоційної готовності футболістів до змагань нами було проведене діагностичне дослідження. У ньому взяли участь 30 осіб чоловічої статі, віком від 16 до 18 років, які протягом останніх 5 років регулярно відвідували футбольний гурток при спортивній школі, а також мали досвід участі на районних та обласних змаганнях. Дослідження проводилось за день до важливого матчу регіонального масштабу. Загальний фізичний стан досліджуваних був задовільний.

Для дослідження особливостей емоційної готовності футболістів до змагань у дослідженні використані такі методики [3]:

1. «Вивчення ставлення спортсменів до конкретного змагання» (за Ю.Л. Ханіним).
2. «Вивчення передзмагального стану спортсменів (за викладом І.П. Волкова).
3. «Шкала оцінки реактивної та особистісної тривожності (за Ч.Д. Спілбергером, в адаптації Ю.Л. Ханіна).

Головним критерієм під час добору методик стала їхня ієрархічна послідовність, тобто кожна з них досліджує окремий компонент емоційної готовності.

Так, за допомогою першої методики ми визначаємо суб'єктивне сприйняття футболістом майбутніх змагань, здійснюється оцінювання власних шансів та шансів команди на перемогу. Ставлення до майбутнього змагання складається з таких компонентів як впевненість в собі, сприймання та оцінка можливостей суперника, бажання брати участь у змаганнях та їх значимість, дзеркальна самооцінка спортсмена.

Метою використання другої методики є прагнення охарактеризувати на основі самооцінки передзмагальний стан спортсмена. Цей суб'єктивний стан базується на основі оцінки своїх відчуттів, емоцій та думок. Опитувальник для вивчення передзмагального стану розроблений на основі прийнятої в загальній та спортивній психології трикомпонентної структури психічного стану: фізичний (тілесно-поведінковий), емоційний (енергетичний) та когнітивний (мисленневий) компоненти.

Третьою стала методика з визначення рівня особистісної та реактивної тривожності. За її допомогою мали змогу визначити рівні прояву різних видів тривожності. Так, особистісна тривожність характеризує стійку схильність сприймати велике коло ситуацій як загрозливі, реагувати на такі ситуації станом тривоги. Реактивна тривожність характеризується напругою, стурбованістю, нервозністю. Дуже висока реактивна тривожність викликає порушення уваги, інколи навіть тонкої координації. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелюється з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними та невротичними зривами, і з психомоторними захворюваннями. Також висока тривожність передбачає схильність до появи стану тривоги в ситуаціях оцінки його компетентності. У цьому випадку необхідно знизити суб'єктивну значимість ситуації та поставлених задач, і перенести акцент на осмислення діяльності та формування почуття впевненості у перемозі.

Результати проведеного дослідження свідчать, що згідно показника «впевненості в собі» спортсмени продемонстрували високу суб'єктивну самооцінку власних

можливостей досягнення успіху, впевненість в своїх силах, наявність бажання брати участь в змаганнях, реально оцінюють виконання поставлених задач тренером перед змаганням і загалом демонструють високий рівень готовності до виступу. Відповідно до показника «сприймання та оцінки можливостей суперника» виявилось у співставленні своїх можливостей з можливостями суперників. Розуміння та адекватна оцінка ігрового потенціалу суперника сприяє зниженню необумовленої тривожності у випадку мінімальної інформації про ситуацію. Показник «бажання брати участь у змаганнях та їх значимість» відображає прагнення кожного футболіста, виявляє надання майбутнім змаганням великого значення та прагнення проявити себе в повному обсязі. Показник «дзеркальної самооцінки» демонструє адекватну самооцінку, що проявляється в досить позитивному ставленні до оточуючих.

Проаналізувавши результати наступної методики, нами були зроблені такі висновки. Виявлена така ієрархія компонентів передзмагального стану. Домінуюче місце займає фізичний компонент – футболісти приділяють найбільше значення власному фізичному стану, роблячи головний акцент на фізичну підготовку. Друге місце займає когнітивний компонент – уявлення власних тактичних дій на майбутніх змаганнях досить чітке. Футболіст постійно аналізує гру, але думки не мають нав'язливого характеру. На останньому місці знаходиться емоційний компонент – оскільки, за умови успішності тренування задовольняється головне прагнення спортсмена знаходитися в оптимальній фізичній формі.

Відповідно отриманих результатів по «шкалі оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності», можемо зазначити, що рівень прояву реактивної тривожності має тенденцію до зниження, оскільки наявність високих показників на тренуванні та під час гри знижує показники невпевненості та надмірної збудженості. При цьому особистісна тривожність має тенденцію до зростання.

Проаналізувавши все вище сказане, можна підсумувати, що за умови високих показників на тренуванні, гарної фізичної форми, вдалим пробних ігор відбувається зниження емоційної напруги, тривожності всі сили та увага приділяються досягненню максимального кінцевого результату.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Григорьянц А.И. Психолого-педагогическая помощь в деятельности спортсмена //Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 36-38.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учеб. пособие для студ. педагогических институтов по специальности «Физическое воспитание» – М.: Просвещение, 1987. – 287 с.
3. Практикум по спортивной психологии /Под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 528 с.

*Р.О. Павлюк*  
Полтава

### **ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ КРЕАТИВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ**

Однією з найважливіших і складних галузей сучасної психологічної та педагогічної науки є проблема творчої обдарованості або креативності (від англ. create – творити, створювати). Феномен креативності є центральним поняттям для вивчення такої галузі психології, як психологія креативності. Питання формування креативності набуває надзвичайної ваги для вітчизняних педагогів та психологів з огляду на те, що епохальне завдання, яке так гостро постало перед нашою країною на нинішньому етапі розвитку: розробка та формування нового, адекватного сучасним реаліям наукового підходу до