

### Список використаних джерел

1. Андрощук Л. М. Формування індивідуального стилю діяльності майбутнього вчителя хореографії : дис. канд. пед. наук : 13.00.04. Полтава, 2009. С. 4.
2. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України; головний ред. В. Г. Кремень. Київ : Юрінком Інтер, 2008. С. 1040.
3. Єремєєва В. М. Індивідуалізація як перспективний спосіб створення технологічних систем професійно-педагогічної підготовки майбутнього вчителя. Професійна педагогічна освіта: системні дослідження : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. С. 210–230.
4. Закон України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 р. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (дата звернення: 15.11.2021).
5. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 р. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення: 15.11.2021).
6. Кремень В.Г. Освіта і наука України. Шляхи модернізації. Київ : Грамота, 2003. С. 11.
7. Пехота Е. Н. Индивидуализация профессионально-педагогической деятельности учителя. Київ : Вища школа, 1997. С. 4.
8. Пехота О. М. Індивідуальність вчителя. Теорія і практика. Миколаїв : Іліон, 2009. С. 19.
9. Прасол Н. О. Індивідуалізація професійної підготовки майбутніх учителів *Науковий вісник МДУ імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. Вип. 1.31. С. 152–157.

Діана ОЛЕШКО

### ЗНАЧЕННЯ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В НАВЧАННІ ТА ВИХОВАННІ ПІДЛІТКІВ

Останніми роками широко визнано, що гра є основоположною для дітей під час їх навчання та розвитку. Насправді, наука та досвід показали нам, що гра є важливою для дітей та молоді будь-якого віку, а також має значну користь для психічного та фізичного благополуччя дорослих. Гра визначається як «діяльність, якою займаються для задоволення та відпочинку, особливо дітей». Популярність такого ігрового виду спорту, як футбол, дає нам очевидний приклад того, як гра покращує наше життя. І все ж для підлітка, чий мозок ще розвивається до середини 20 років, гра є особливо важливою. У підлітка все ще розвиваються синапси префронтальної кори, частини мозку, яка приймає рішення. Вчені говорять про «синаптичну обрізку», яка відбувається в підлітковому віці, коли ми втрачаємо ті синапси, які використовуються рідше, і нарощуємо синапси, які використовуються регулярно, що є ще однією причиною, чому гра є настільки життєво-важливою для підростаючого підлітка. Гра – це широкий термін, але його можна згрупувати в три основні категорії:

*Соціальна гра.* Це передбачає, що молодь грає з однолітками або з дорослими. Вони можуть, наприклад, кидати м'яч, створювати між собою неформальні змагання або розігрувати телешоу чи вигадувати історії. Деякі підлітки створюють гурти, створюють власну музику або створюють танцювальні групи.

*Самостійна гра.* Коли молоді люди грають на самоті, вони можуть, наприклад, писати або розповідати історії, насолоджуватися кросвордами або конструювати речі, використовуючи інструменти та матеріали. Підлітки часто люблять грати у відеоігри або дресировати домашнього улюбленця. У той час як відеоігри дуже зневажали як заняття для підлітків, у помірних кількостях вони мають свою цінність і є джерелом гри.

*Гра під керівництвом.* Під час керованої гри підлітки грають у контексті, створеному для них дорослими. Дорослий може сказати їм: «Ми збираємося влаштувати

постановку, використовуючи цей реквізит. Про що, на вашу думку, має бути наша вистава? Як ми маємо це почати?». Інша гра, яка подобається підліткам у школах, включає створення урядів для уявних країн і розробку настільних ігор для перегляду тем із уроків суспільствознавства.

Отже, яка користь від гри для підлітка? Дослідник Гіларі Г. Конклін каже, що гра «сприяє креативному мисленню, розв'язанню проблем, незалежності та наполегливості, але також задовольняє потреби у розвитку підлітків» щодо більшої незалежності та відповідальності у навчанні, можливостей для фізичної активності та творчого самовираження та здатності продемонструвати компетентність». Гра – це початок будь-якого навчання в усіх сферах життя. Вільний вибір гри в підлітковому віці — це «полігон для випробування для життя, надання критичного життєвого досвіду, без якого діти не можуть стати впевненими та компетентними дорослими». Під час гри підлітки розвиваються інтелектуально, соціально, емоційно та фізично.

Через гру підлітки розвивають свої виконавчі навички та творче мислення. Наприклад, коли підлітки будують свої власні картинги, вони вимірюють, обчислюють, створюють і перевіряють власні теорії та формули. Займаючись драматичною грою, підлітки розвивають свої мовні навички, збагачують словниковий запас і відточують здібності до письма. Було показано, зокрема, що інженерна гра покращує розв'язування проблем і математичні навички. Саме через гру підлітки дізнаються, що їх цікавить і де криються їхні здібності чи природні здібності. Гра покращує пам'ять і покращує навички прийняття рішень у підлітка.

Гра з іншими означає розширення гнучкості та адаптивності підлітка в різних соціальних умовах. Гра дозволяє молодим людям слухати один одного і сприймати точку зору іншої людини – ключові якості для зростання емпатії. Соціальна гра також вимагає від підлітків ділитися своїми ідеями та висловлювати почуття під час переговорів і досягнення компромісів. У таких соціальних ситуаціях підлітки можуть розширити свої творчі прийоми вирішення проблем. Це може статися з окремою людиною під час проведення часу з однолітками або в рамках сімейних зустрічей. Щоразу, коли виникають такі випадки, саме завдяки експериментуванню з різними поведінками підліток розвиває свою власну особистість, комунікативні прийоми та бажане місце в цих групах.

Якщо ми віримо, що гра дає підліткам сприятливий ґрунт для дорослішання та процвітання, емоційний розвиток, мабуть, є найважливішим аспектом цього зростання. Особливо в соціальних і керованих іграх підлітки вчаться саморегуляції, дотримуючись норм і практикуючи концентрацію, відчуваючи такі почуття, як очікування, розчарування. Гра також навчає молодих людей, як встановлювати та змінювати правила та як вирішувати, коли керувати, а коли слідувати. Безумовно, незалежні, соціальні та керовані ігри дають можливість підлітку покращити самоконтроль і самодисципліну. Оскільки гра – це те, що людина вирішує робити для себе, підліток буде продовжувати ігри на своїх власних умовах.

Сьогодні багато підлітків беруть участь у самоініційованих бізнес-підприємствах, таких як просування своїх відео на YouTube. Цю мандрівку у світ дорослих бізнесу, поки все ще під захисною парасолькою батьківського дому, можна розглядати як гру. Створюючи бізнес, вони можуть зіткнутися з побоюваннями щодо відсутності прибутку або того, як керувати своїм новим доходом. Управління цим страхом і хвилюванням дає чудову можливість для емоційного розвитку і підвищує зрілість.

Багато підлітків мають значну, іноді надмірну кількість фізичної енергії, яка, безсумнівно, є однією з радощів юності, є тим, чим, що потрібно відзначати і розумно використовувати? Підлітки часто обирають заняття спортом, танці або насолоду від активного відпочинку. Фізичне самопочуття має вирішальне значення для успіху в інших сферах життя. Під час занять спортом та інших фізичних навантажень у підлітків

розвиваються сила, контроль м'язів, координація та рефлексії. Ці заняття дозволяють молодим людям розширювати межі та пробувати нові речі, наприклад, бігати вниз по схилу або плавати під водою, що може спонукати їх ризикувати за інших обставин.

І навпаки дослідження показали, що відсутність ігор згубно впливає на життя молодих людей. Наше підліткове населення сьогодні вирішує проводити свій вільний час у іграх набагато менше, ніж попередні покоління. У той же час ігри як частина шкільної програми також скоротилися. Тим часом рівень депресії та тривожності серед нашого підліткового населення значно зріс. У період з 2007 по 2021 роки тривожні розлади (такі як депресія) у дітей та підлітків зросли на 20%. Це, безумовно, ще більше збільшилося за останні сім років. Погане психічне здоров'я, рівень самогубств зріс у чотири рази протягом останніх 60 років для дітей у віці до 15 років, та в два рази для осіб в віці від 15 до 25 років. Безсумнівно, існує кореляція між відсутністю гри в житті молодих людей і цією тривожною статистикою.

Отже, гра для підлітків – це свобода винаходити, створювати, змінювати чи конструювати правила, посилювати норми чи порушувати статус-кво, а потім спостерігати за результатами своїх дій. Гра – це, безсумнівно, експерименти та розваги виключно заради самих себе. Для підлітків, які виростають молодими дорослими, гра є життєво важливим покращенням життя, а також навичкою адаптації до майбутніх життєвих викликів.

#### Список використаних джерел

1. Oxford English and Spanish Dictionary, Synonyms, and Spanish to English Translator. URL: <https://www.lexico.com/definition/play> accessed 12/29/2019 (дата звернення: 10.11.2021).
2. All Work and No Play: Why Your Kids Are More Anxious, Depressed. URL: <https://www.theatlantic.com/health/archive/2011/10/all-work-and-no-play-why-your-kids-are-more-anxious-depressed/246422/> (дата звернення: 10.11.2021).
3. Anxiety in Teens is Rising: What's Going On? URL: <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/emotional-problems/Pages/Anxiety-Disorders.aspx> (дата звернення: 10.11.2021).

**Ігор БОНДАР**

### МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗІ ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ

Життєвий досвід показав, що із розвитком технологій людство має постійне погіршення здоров'я. Зараз в Україні ця проблема має обсяг через різке зростання захворювань, низького стану фізичного здоров'я та фізичної підготовки, збільшення рівня смертності, різноманітних генетичних відхилень та інших факторів.

Бути здоровим зараз доволі непросто за рахунок багатьох факторів: різноманіття технологій, що полегшують побут, ослаблення фізичного впливу на рівень комфорту, спрощення навчання та використання вмінь, знань, навичок, що впливають на забезпечення [1].

У сучасному середовищі гостро стоїть проблема здоров'я дітей. На даний момент, одна з причин цього – технології та вміння їх використовувати. Люди, що розуміють та вмело оперують технологічними новинками, доволі потрібні в часи новітніх розробок. Це вмело рекламується, показуючи молоді, що за ІТ-технологіями майбутнє, в додаток до цього, за навички, знання і вміння в цій сфері непогано платять, тому школярі змалку намагаються чогось досягти, забуваючи про власне здоров'я [4, с. 44]. Харчування недоброякісними продуктами, забуття про власний фізичний стан, відсутності вправ та