

Окрім цього, гра в лакрос може бути небезпечною для оточуючого середовища через гумовий м'яч, який при влучанні може завдати шкоди не лише людям, але й спорудам, вікнам, автомобілям тощо. Щоб мінімізувати ці ризики, необхідно використовувати спеціально обладнані майданчики або спортивні зали, які унеможливають будь-яку небезпеку та забезпечують комфортні умови для гри.

Лакрос – це не просто інноваційний варіант фізичного виховання, а ефективний інструмент для формування соціальних і особистісних компетентностей учнів. Завдяки інтеграції цього виду спорту в освітній процес школярі не лише покращують свою фізичну форму, а й набувають важливих навичок, необхідних для успішного життя в суспільстві. Попри труднощі впровадження, лакрос відкриває нові можливості для розвитку сучасної української школи.

Список використаних джерел

1. Світовий лакрос. URL: <https://worldlacrosse.sport/> (дата звернення: 04.09.2024).
2. Федерація лакросу України. URL: <https://www.flu.com.ua/about/> (дата звернення: 04.09.2024).
3. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія / за заг. ред. проф. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. 384 с.

Марія ШЕВЧЕНКО

САМОРОЗВИТОК ЯК РУШІЙНА СИЛА ВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ СТАРШОКЛАСНИКА

Одним з головних завдань освіти всіх країн світу є виховання миролюбної людини, члена суспільства, локального і глобального, який прагне і вміє себе самореалізовувати без суперечностей з іншими, прагне до вдосконалення себе та інших. Сучасна освіта – це великий простір можливостей для кожного учасника освітнього процесу. Це не лише пасивне засвоєння знань, а й активна участь в шляху до самореалізації. Ключем до успішності учнів є стимулювання та заохочення їх до навчальної діяльності та пошуків самореалізації. Завдяки сучасним матеріалам та безлічі можливостей, учень з легкістю зможе знайти цікавий матеріал для себе [4]. Однією з фундаментальних складових та чеснот людини є її самореалізація та самовизначення.

Компетентність самоосвіти – навчання впродовж життя, постійне самовдосконалення, професійний саморозвиток, особисте зростання. Складовою саморозвитку включає в себе: зацікавленість до навчання, вміння ставити собі мету та визначати план дій, прагнення до вдосконалення, при цьому необхідно мати такі навички, як контроль, впевненість в собі,

терплячість [3]. Самоосвіта- ключова компетентність, яка формується в учня протягом всього періоду навчання, а формування її базується на засвоєнні способів, структури самостійного засвоєння знань. Навчальний процес в школі базується на засвоєнні певних навичок, вмінь та компетентностей, які учень зможе потім реалізувати в подальшій кар'єрі [3].

Формування особистості людини та набуття необхідних позитивних якостей- процес, в якому беруть участь такі суб'єкти, як родина, друзі, однокласники, вчителі. З дитинства, найбільший вплив відіграють батьки, які виховують дитину, навчають необхідним вмінням та навичкам. Коли дитина стає старшою, то додається спілкування з однолітками та друзями, що задовольняє одну з дуже важливих потреб людини, як комунікація, а вчителі діляться з учнями корисною та необхідною інформацією. Кожен з них відіграє неабияку важливу роль у отриманні вмінь та складових, які допомагають особистості вдосконалюватися. Коли старшокласник має вірних друзів, які позитивно впливають на нього, батьків, які підтримують у всьому, та педагогів, які надихають учнів своїм прикладом та допомагають, якщо виникають складнощі, то він є щасливим. Підтримка є дуже важливою, вона є одним з провідних чинників при формуванні особистості та мотивації.

Розвиток особистості – це формування особистості під впливом зовнішніх та внутрішніх чинників, а також завдяки праці над собою, належного виховання та навчання. Кожен має знайти свій шлях в житті, мету та мотивацію, що допомагатиме в втіленні ідей та планів в дійсність. Коли людина самореалізована, то вона створює власні ідеї, успішно втілює їх в життя, має більш збалансоване життя [1, с. 208]. Коли особистість робить те, що подобається, то почувається щасливим. Завдяки своєму оточенню, звичкам, хобі, інтересах, кожен формує свою особистість, саморозвиток та відповідає за реалізацію планів в життя. Щоб отримати позитивний результат, необхідно працювати, навчатися не лише в школі, а й позашкільний час, бо саморозвиток – це постійна робота над собою, самовдосконалення і вироблення особистих якостей.

Чим більше старшокласник знає та вміє, тим більше можливостей він має. Кожен учень має безліч ресурсів для підготовки до екзаменів та може обрати зручний для себе, наприклад відвідування тренінгів, перегляд вебінарів, онлайн-уроків, виконання онлайн-тестувань та ін. Завдяки праці та успішній здачі іспитів, кожен може вступити в омріяний університет на омріяну спеціальність, та здобувати бажану професію. Якщо людина вмотивована та зацікавлена, то має більше можливостей в майбутньому. За допомогою знань, людина може втілювати свої бажання в реальність, що допомагає їй знайти себе в житті. Тому саморозвиток можна вважати ключовою складовою для досягнення успіху. Він сприяє всебічному,

гармонійному розвитку особистості, яка розуміє важливість як спілкування, так і навчання [1, с. 212-213].

Процес навчання та виховання є безумовно складним. Його здійснюють не лише рідні та шкільний колектив, а й засоби масової інформації та соціальні мережі. Оскільки наразі активно розвиваються технології, то вплив інтернету на підлітків збільшився в рази [2, с. 102]. Потрібно пам'ятати, що кожен з нас – унікальний, необхідно дотримуватися власного способу життя, розвиватися в темпі, притаманному кожному. Розвиток учня насамперед відбувається і в школі. При підготовці уроку, вчитель має звертати увагу на такі книжки, посібники, які будуть цікавими підліткам, також застосовувати інтерактивні технології, що є актуальним в сьогоденні. Сучасні педагоги мають звертати увагу на матеріали, що допоможуть учням розвинути критичне мислення, пам'ять, увагу, вмінню вчитись, комунікації з іншими [2, с. 103]. Подавати матеріал необхідно так, щоб активізувалась увага учнів, отримувалось захоплення та зацікавлення темою для подальшого навчання, наприклад застосування інтернет-ресурсів, книжок, виконання творчих проєктів та ін. [2, с. 104].

Завдяки читанню книжок, старшокласник може черпати цікаву інформацію для себе та збагачувати свій словниковий запас. Серед великого різноманіття книг, кожен може знайти цікавий жанр для себе. Наприклад, для саморозвитку гарно підійдуть книги мотиваційного або психологічного характеру. Цитати, які наведені в книгах, переданий особистий досвід автора та його поради сприяють гарній мотивації. При читанні, учень може надихати себе певними ідеями, що допоможуть в реалізації планів.

Отже, саморозвиток не може тривати короткий час. Це постійний процес, бо людина навчається все життя. Миролюбство – це вміння йти на компроміс, вміти спілкуватися з іншими, бути готовим жертвувати своїми інтересами. вдосконалення своєї особистості, необхідно розвиватися в різних напрямках, дослухатися до порад інших та вдосконалювати свої сильні сторони. Педагогіка миру показує шляхи самовдосконалення особистості, можливості її самореалізації у миротворчій діяльності. Учень вчиться взаємодіяти з іншими, планувати свою діяльність таким чином, щоб кожного разу досягати своїх особистих цілей, які надалі стануть основою успішної кар'єри та самореалізації. Завдання закладу освіти не лише надати учню якісні знання, а й навчити самотійно шукати інформацію, залучати учнів до досліджень. Стимулювання саморозвитку учнів є важливим компонентом ефективного навчального процесу.

Список використаних джерел

1. Етика : підручник для 6 класу закладів загальної середньої освіти / Т. В. Мелешенко, О. В. Желіба, Т. В. Бакка, Є. Д. Ашортія, О. Ю. Богомаз. Київ : УОВЦ «Оріон», 2023. 224 с. :іл

2. Салогуб С. В. Використання інтернет-ресурсів як мотивація до самоосвіти учнівської молоді. *Проблеми саморозвитку особистості в сучасному українському соціумі* : матеріали всеукр. Наук.-практ. Конф. (21 берез. 2019.) / НЮУ ім. Ярослава Мудрого. Харків : Право, 2019. С. 102-106.

3. Крилова Л. Формування самоосвітньої компетентності учнів як важливої складової освітнього процесу в школі. *Педагогічна Житомирщина*. № 1 (33), 2024.

4. Стимулювання саморозвитку: ефективні методи і прийоми навчання. URL: <https://arbook.info/stimulyvannya-samorozvitku-efektivni-metodi-i-prijomi-navchannya/> (Дата звернення: 14.10.2024)

Євгенія ЦЮПА

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ УЧНІВ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА УСПІШНОГО НАВЧАННЯ ТА ЖИТТЯ

У наш час, який насичений нестабільністю, стресовими ситуаціями, полоном віртуальної реальності, педагоги та батьки все частіше зустрічаються з неадекватними формами поведінки дітей та з труднощами дитячої адаптації до мінливих умов життя, побудові взаємовідносин. Саме тому, важливо розвивати емоційно-вольову сферу дитини.

Те, як емоції впливають на спілкування і життя, ретельно досліджують із кінця минулого століття, а вміння правильно розуміти і використовувати емоції у повсякденні науковці називають «емоційним інтелектом». Про емоційний інтелект заговорили, коли з'ясувалося, що успіх у навчанні та особистому житті більше залежить від умінь будувати стосунки з людьми, ніж від технічних навичок, а також, що емоції впливають на всі психічні процеси: сприйняття, відчуття, пам'ять, увагу, мислення, уяву, а також на вольові процеси. Тому проблема розвитку емоційного інтелекту і вивчення його ролі у виникненні мотивів як регуляторів діяльності та поведінки дитини є однією з найбільш важливих і складних проблем психології та педагогіки [1].

Емоції та інтелект протиставлялися одне одному. Вважалося, що емоції заважають приймати «раціональні», «розумні» рішення.

Тільки у другій половині ХХ-ого століття соціальні психологи поглянули на це по-іншому. Вони припустили, що в процесі еволюції емоції допомагали людині пристосуватися до різних середовищ і обставин, і були напряму пов'язані із виживанням людини як виду. Емоційний інтелект багато досліджують з прикладної точки зору, щоб дізнатися, як він пов'язаний із різними сферами життя, з навчанням, з роботою, з лідерством, щастям, щоденними звичками.