

Здоровий спосіб життя – важливий чинник формування активної громадянської позиції підлітків у Пласті

Роботу виконано на кафедрі теорії і методики природничо-математичних дисциплін початкової освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки

У статті розкрито важливість здорового способу життя у формуванні активної громадянської позиції підлітків. Проаналізовано методи та форми реалізації здорового способу життя підлітків у Пласті.

Ключові слова: активна громадянська позиція, Пласт, виховання, здоровий спосіб життя.

Остапівская И.И. Здоровый образ жизни – важный фактор формирования активной гражданской позиции подростков в Пласте. В статье раскрыта важность здорового образа жизни в формировании активной гражданской позиции подростков. Проанализированы методы и формы реализации здорового образа жизни подростков в Пласте.

Ключевые слова: активная гражданская позиция, Пласт, воспитание, здоровый образ жизни.

Ostapivovska I.I. Healthy way of life – important factor of forming of active civil position of teenagers in Plast. The importance of healthy way of life in forming of active civil position of teenagers is exposed in the article. Methods and forms of realization of healthy way of life of teenagers in Plast are analyzed.

Key words: active civil position, Plast, education, healthy way of life.

Постановка наукової проблеми та її значення. В умовах сьогодення особливо гостро постає проблема становлення громадянського суспільства в Україні, її інтеграція до світової спільноти. Активна громадянська позиція населення країни є запорукою реалізації цих цілей. Основи громадянської позиції

закладаються у підлітковому віці, тому актуальне питання формування активної громадянської позиції підлітків, пошук та дослідження ефективних методів її формування.

Аналіз останніх досліджень з проблеми. Дослідженню формування активної громадянської позиції присвячена велика кількість наукових і науково-методичних праць вітчизняних і закордонних педагогів, філософів, психологів, соціологів: Р.Арцишевського, М.Бабкіної, І.Бежа, Н.Бібік, П.Вербицької, В.Галузяка, В.Донія, І.Єрмакова, П.Ігнатенка, В.Лозової, О.Онопрієнка, Г.Пустовіт, С.Рубінштейна, М.Сметанського, В.Сухомлинського, О.Сухомлинської, К.Ушинського, В.Шахова, А.Адлера, Г.Гегеля, І.Канта, Ф.Ніцше, Платона, Сократа та ін. Ґрунтовні дослідження присвячені історії Пласту, роботи організації на різних етапах, діяльності його членів знаходимо у Б.Савчука, О.Сича, Ю.Візітів, В.Окаринського; методико-виховну діяльність описують М.Артиш, Ю.Жданович, Т.Алексєєнко, А.Зайченко, О.Кравченко, Р.Охрімчук; питання формування здорового способу життя розглянуто М.Окаринським та Ю.Юзичем. Варто звернути увагу на статті про виховання та розвиток особистості Л.Онишкевича, котрі систематично публікуються під псевдонімом "Старий Вовк" у журналі "Пластовий шлях".

Формулювання мети і завдань статті. Метою статті є теоретичне обґрунтування здорового способу життя у формуванні активної громадянської позиції підлітків у Пласті.

Завданнями статті є:

- дати визначення та розкрити складові активної громадянської позиції;
- обґрунтувати взаємозалежність активної громадянської позиції та здорового способу життя особистості;
- розкрити методи та форми формування здорового способу життя підлітків у Пласті.

Виклад основного матеріалу. Для розвитку власного потенціалу, підвищення рівня особистого та загальносуспільного життя, сприяння розвитку повноцінного сучасного суспільства особистість повинна займати активну громадянську позицію. Активна громадянська позиція містить три складові:

когнітивну (знання), емоційну (почуття), діяльнісну (вчинки) [3]. Тобто вона ґрунтується на громадянських знаннях, які особистість аналізує згідно власних світоглядних переконань та проявляє відповідну реакцію. Таким чином, під активною громадянською позицією будемо розуміти обумовлені світоглядом сталі духовно-практичне ставлення людини до дійсності, суспільства, та самої себе як його частини, і відповідну діяльнісну реакцію на певні суспільні чинники, яка постійно виявляється у різних формах людської життєдіяльності, об'єднуючи їх у єдине ціле. Іншими словами означимо активну громадянську позицію як систему переконань, які базуються на принципах громадянського світогляду та носять сталий характер.

Активну громадянську позицію не можливо сформувати водночас, її слід поступово розвивати з урахуванням психофізіологічних особливостей та зовнішніх факторів впливу, протягом усього життя. Для формування активної громадянської позиції дитини та підлітка сучасним педагогам потрібно вирішити цілу низку завдань спрямованих на забезпечення отримання необхідних знань, умінь та навичок, розвитку моральноволевової сфери особистості. Для їх розв'язання потрібно виховати всесторонньо розвинену, морально та фізично здорову людину, яка може та хоче постійно вдосконалюватись.

Здоровий спосіб життя є одним із необхідних чинників ефективного формування активної громадянської позиції молодій людині. Пропагування здорового способу життя і відповідального ставлення до власного здоров'я не обмежується тільки заняттями фізкультурою і лекціями із валеології у навчальних закладах і заняттями у спеціалізованих установах (спортивних секціях, гуртках, клубах). До цього також долучаються дитячі та молодіжні організації. Детальніше зупинимось на діяльності Національної скаутської організації України – Пласт. Для культивування здорового способу життя серед підлітків у Пласті розроблено цілу низку методів організації занять присвячених підвищенню загального рівня фізичного розвитку пластунів, набуття знань необхідних для фізичного вдосконалення, запобігання травмам та захворюванням і форм їх проведення. В організації використовується система оцінювання якості фізичного розвитку кожного юнака чи юначки, рівня їх знань із гігієни, фізіології, медицини.

Відповідно до виконання цих вимог пластуни набувають вищих ступенів. Участь та організація акцій і проектів присвячених пропаганді здорового способу життя, запобіганню захворюванням, поширенню відповідної інформації також є одним із напрямків діяльності Пласту.

Умовно виховну діяльність Пласту спрямовану на пропагування здорового способу життя та фізичного виховання серед підлітків та молоді можна поділити на дві категорії: внутрішню і зовнішню.

До внутрішньої діяльності віднесемо вимоги, які виконують члени Пласту для отримання вищих ступенів. До таких вимог належать проби та вмілості. Окремо потрібно розглянути спортивні нормативи, які обов'язково здають усі юнаки та юначки у Пласті (винятки становлять тільки лікарські протипоказання). Їх називають Відзнакою фізичної вправності – ВФВ. Вимоги ВФВ мають свої нормативи залежно від віку та статі. Їх виконання оцінюють відповідною кількістю балів. Пластуни здають такі нормативи як: плавання довільним стилем (м), стрибки у довжину (см), стрибки у висоту (см), стартовий стрибок у воду, біг (на 60, 100 м, 1,5, 2, 3 км), біг на лижах (на 3 і на 5 км), плавання (на 5, 100 м), метання м'яча, гранати, підтягування на перекладині, лазіння по канату, згинання і розгинання рук в упорі лежачи та в упорі на брусах, утримання ніг у положенні кута, стрибок у довжину з місця, спортивні ігри, веслування, пішохідні мандрівки (з навантаженням і без) [4, 26-27]. Ці нормативи погруповані, і кожен юнак повинен набрати, принаймні, мінімальну кількість балів у кожній із груп.

Вмілість – система умінь і навичок із певної галузі, яку пластун може здобувати (самостійно або разом з іншими) під час пластових занять [2, 249]. До "спортивних" вмілостей можна віднести: "Альпіністику", "Скелелазіння", "Водне лещатарство", "Їзду верхи", "Їзду на велосипеді", "Легку атлетику", "Лещатарство", "Плавання", "Спортивні ігри", "Стрільбу із лука", "Стрільбу з рушниці", "Мандрівництво", до вмілостей, які сприяють охороні життя – "Першу допомогу" та "Водне рятувальництво" [1, 12, 16-17, 21-31].

Проба – програма (система вимог і завдань), яку має досягнути пластун за певний термін перебування в організації. Така програма передбачає усесторонній розвиток вихованця, культивування українських традицій та їх свідоме розуміння

[2, 259]. Всього пластова виховна програма нараховує 3 проби, підготовчий ступінь прихильника і почесний – "Гетьманського скоба" або "Гетьманської вірлиці". Залежно від проби підліток повинен виконати певні завдання спрямовані на виховання фізичної вправності та ведення здорового способу життя. Для I-ї проби (проба "Учасника") потрібно дбати про своє здоров'я, дотримуватися правил особистої гігієни та вміти їх пояснити, пропливати будь-яким стилем не менше 50 м, вміти надавати першу долікарську допомогу, та здобути вмілість "Перша медична допомога I" і ВФВ свого віку. Для здобуття II-ї проби (проба "Розвідувача") потрібно дбати про своє здоров'я, дотримуватися правил особистої гігієни та вміти їх пояснити, повести ранкову зарядку із своїм гуртком або куренем, вміти надавати першу долікарську допомогу, та здобути вмілість "Перша медична допомога II" (державний курс ПМД), здобути ВФВ свого віку [4, 11, 13].

До зовнішньої діяльності віднесемо організацію (співорганізацію), проведення та участь пластуни в спортивних і туристичних змаганнях і турнірах, проведення спеціалізованих спортивних таборів; підтримку або самостійне проведення та участь у акціях і проектах спрямованих на пропаганду здорового способу життя, боротьбу із шкідливими звичками, поширення тематичної інформації; збір коштів на проведення оздоровчих і лікувальних проєктів. Прикладами такої діяльності на загальноукраїнському рівні є: спортивний табір СВТ "Калиновий оберіг" (учасники – пластуни з усієї України мають змогу займатися різними видами спорту, зокрема, ігровими та легкою атлетикою), "Крайовий морський табір" (учасники займаються водними видами спорту), "Говерля" (гірськотуристичний табір), туристичне змагання "Стежками героїв", футбольний турнір імені Охримовича, "Пластову спартакіаду", тематичні конкурси проти вживання алкоголю, наркотиків та тютюнопаління тощо. Під час організації і проведення "зовнішніх" акцій пластуни активно взаємодіють із суспільством. Таким чином вони активно реалізують свою громадянську позицію.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Активна громадянська позиція – це складне соціально-психологічне утворення. Вона є важливою

ознакою особистості, яка характеризує найвищий ступінь розвитку громадянськості та забезпечується опануванням особистістю громадянською компетенцією. Ефективне набуття громадянської компетенції значною мірою залежить від фізичного здоров'я особистості. Як показано вище, у Пласті розроблено ефективну навчально виховну модель для підвищення пропаганди здорового способу життя, через залучення юнацтва до активної участі у громадському житті та спонуканні до самовдосконалення. Таким чином, здоровий спосіб життя є одним із чинників ефективного формування активної громадянської позиції підлітків у Пласті. У перспективі нами планується детальніше дослідити методи і форми формування активної громадянської позиції підлітків у Пласті.

Література

1. Вмілості Уладу Пластунів Юнаків та Пластунок Юначок: Збірник матеріалів / Видання Крайової Пластової Старшини; упор. Богдан Яцун. – Львів, 2003. – 68 с.
2. Жданович Ю.М. Виховання особистості у Пласті: Монографія / Ю.М. Жданович, Т.Ф. Алексеєнко – К.: ПП "Прспект-А", 2006. – 262 с.
3. Ігнатенко П.Р. Виховання громадянина: Психолого-педагогічний і народознавчий аспекти: Навчально-методичний посібник / Петро Романович Ігнатенко, Валентин Леонідович Поплужний, Наталія Іванівна Косарева, Лариса Валентинівна Крицька. – К.: Інститут змісту і методів навчання, 1997. – 252 с.
4. Правильник Уладу Пластунів Юнаків і Уладу Пластунок Юначок. Частина II: Програма УПЮ: Матеріали / упор. Андрій Гарматій. – Львів, 2001. – 28 с. (Пластова бібліотека).