

3. Роботу з підготовки майбутніх батьків до ведення активного і здорового способу життя варто активно проводити у студентському середовищі навчальних закладів країни.

Література:

1. Бубновский С.М. Код здоровья сердца и сосудов / С.М.Бубновский. – М.: Эксмо, 2013. – С.2-34.
2. Лапшина Г. Кафедра физического воспитания технического вуза дает студентам вторую профессию / Г.Лапшина, В.Пижов // Матеріали 8 наук.-практ. конф. – Львів, 2012. – С.353-357.
3. Система здоровья Кацудзо Ниши. – СПб : ПК «Невский проспект», 2004. – 23с.

ВОДНОСПОРТИВНЕ СВЯТО У СТУДЕНТСЬКОМУ ОЗДОРОВЧО-СПОРТИВНОМУ ТАБОРІ

Галина Лапшина, Віктор Пижов

Українська академія друкарства, м. Львів

Одним із популярних оздоровчо-рекреаційних заходів, які проводяться під час літнього відпочинку дітей та молоді, є свята на воді. В таких заходах із задоволенням беруть участь відпочивальники таборів і туристичних баз, які розміщені на берегах водойм та морів.

Найбільш популярним святом на воді є «День Нептуна», або «Свято Нептуна». Це водна вистава, витоки якої походять із традицій моряків, що перетинають екватор [2,3]. Вони вважають, що бог морів на очі людям з'являється лише на екваторі, аби благословити подорож [4].

«Екватор» літа святкують традиційно в таборах на кримському узбережжі. У зв'язку з тим, що відпочиває молодь у таборах згідно табірних змін, таке свято, як правило, влаштовують на «екваторі» кожної зміни.

Зазвичай організатори таких свят, зокрема «Свята Нептуна», формують їх сценарій залежно від віку учасників, природно-кліматичних умов, фінансових можливостей та ін. [1].

Метою статті було висвітлення досвіду організації та проведення водноспортивного свята у студентському оздоровчо-спортивному таборі Української академії друкарства, якій знаходиться на березі Чорного моря у м. Євпаторія.

Як правило, водноспортивне свято проводиться в середині перебування студентів на табірній зміні, але про час його проведення всіх інформують заздалегідь. Зробити це можна у незвичайний спосіб. Наприклад, біля входу до їдальні на початку зміни повісити «Наказ» Нептуна. Він може бути такого змісту: «Я, Нептун – бог морів і океанів, оглядаючи свої чорноморські володіння, прибуду у ваш табір липня місяця 20 дня цього року. До мого прибуття наказую всім навчитись плавати!». Нижче можна написати, що цей наказ знайшли на пляжі у закоркованій пляшці, яку море викинуло на берег.

До початку свята формується свита або «охорона» Нептуна, до складу якої зазвичай включалося 10–15 осіб. Вибиралися із числа студентів найкращі плавці табору, які вміють добре веслувати, оскільки за сценарієм вихід кавалькади човнів з Нептуном та охороною планувався за 1–2 км від берега. Для кожного охоронця заздалегідь готувалася відповідна амуніція. За кілька днів до початку дійства виготовлялися: картонні розфарбовані маски; пов'язки на стегна, які імітували морські водорості; списи, сокири, щити, луки зі стрілами; піратські прикраси та ін. Одночасно готувалося вбрання для Нептуна та його дочок-русалок. Студенти повною мірою могли проявити фантазію та свої творчі здібності.

Наприклад, на минулорічному святі Нептун мав перуку з довгим волоссям і величезною бородою кольору морських водоростей. На голові – корона з позолоченого картону, на шії – намисто з морських черепашок, на руках – браслети. На плечі була одягнена тога зі шматка густої риболовної сітки, в якій заплутались золоті та срібні рибки з картону і різноколірної фольги. В руках володар морів тримав тризуб, зроблений з фанери і палки.

Сценарій свята був відомий тільки незначній кількості відпочивальників – членів організаційного комітету, тому його перебіг був утаємничений для більшості присутніх.

Свято розпочиналося шиккуванням табору на пляжі. Після недовгого очікування всі присутні могли почути протяжні звуки рога і спостерігати, як із-за мису з'являється флотилія незвичайних човнів, що

буксирує катер. Човни прикрашені гілками, на кожному виблискують на сонці наконечники списів і сокир.

Серед присутніх є сигнальники, які розмахуючи прапорцями, передають: «Ласкаво просимо!». Флотилія підходить до берега. Глядачі можуть розгледіти охоронців зі списками і сокирами. Воїни вкриті татуваннями, з браслетами і гігантськими сережками у вухах, в намистах з морських черепашок. На носі катера на троні сидить Нептун з довжелезною зеленою бородою, у золотій короні. Оркестр виконує марш Чорномора, і з катера та човнів з войовничими вигуками зіскакують охоронці Нептуна. Грізно розмахуючи зброєю, вони вишикувались трикутником, у центрі якого встановили трон. Супроводжуваний двома негрентами з віялами, важко спираючись на тризубець, з катера зійшов і посів на троні Нептун. У світі Нептуна, окрім охоронців, можуть бути інші морські персонажі: морські коники, риби, краби.

Після прибуття царя морів і океанів, керівник табору повинен скласти йому віршований рапорт про виконання наказу. Тут можуть бути названі ті, хто просипав зарядку, не хотів вчитися плавати, мав порушення дисципліни. Нептун, за таку неповагу, може наказати занурити винуватців у воду. Грізний Нептун, стукнувши тризубцем, проголошує: «Бути так!» Тієї ж миті воїнство підводить до трону лінивців, але Нептун добрішає і пропонує їм всім «відкупитися», тобто заспівати або затанцювати.

Далі до програми свята включаються різноманітні змагання. Упродовж дня змагаються на різних плавальних дистанціях представники табірних загонів, проводяться естафети з м'ячем, транспортування «потерпілого», переправи сидячі на рятувальних колах, пересування у воді ногами вперед, змагання з водного поло за спрощеними правилами та ін. Мета змагального заходу – охопити якомога більшу кількість відпочивальників, які перебувають у таборі.

Закінчення водного свята зазвичай не обходиться без багаття на березі та різних творчих конкурсів за участю представників табірних загонів.

Загонам можна запропонувати підготувати по одному груповому танцю, а закінчити виступи спільним танцем всіх учасників свята. До програми творчих змагань може входити і пісенний конкурс, який також готується заздалегідь.

Завершується свято прощанням з Нептуном та його побажаннями спортивних і творчих успіхів всім учасникам свята та здоров'я. Нептун обіцяє, що обов'язково прибуде до табору у наступному році і повертається у свої морські володіння. Студенти з факелами проводжають Нептуна до човна, бажають йому щасливого плавання. Човен відпливає від берега.

Так зазвичай проходить спортивне свято «Нептуна» у студентському таборі Львівської академії друкарства. На ньому студенти поєднують рухову активність, участь у змаганнях та творчих конкурсах із розвагами та рекреаційним відпочинком. Свято завжди викликає величезний інтерес у всіх відпочивальників. Його проведення вони потім довго називають найяскравішою подією табірної зміни.

Висновки:

1. Свято «Нептуна» повинно відбуватися за активної участі студентів, які не тільки беруть участь у номерах програми, а й мають забезпечити його організацію та проведення із дотримання правил безпеки.

2. Головними ознаками змагальних і конкурсних заходів повинні бути: доступність для всіх учасників, добровільність участі, цікавість та яскравість номерів програми, позитивний емоційний фон, визначення кращих у різних спортивних та творчих номінаціях та ін.

3. Описаний досвід проведення водного «Свята Нептуна» може бути використаний у всіх оздоровчих таборах і на туристичних базах, які розташовані неподалік водойм і де відпочивають літом школярі та студенти.

Література:

1. Ванджура В.Я. Оздоровча та фізкультурно-спортивна робота у літньому таборі / В.Я. Ванджура. – Тернопіль : Горлиця, 2008. – 120 с.
2. Зенькович Б.А. Путешествие в южный океан и вокруг света / Б.А. Зенькович. – М., 1960. – С. 20–21.
3. u.wikipedia.org/wiki/Праздник_Нептуна
4. tsn.ua/.../u-krimu-pochali-vidznachayut-den-neptun