

Спортивно-вишкільний пластовий табір “Калиновий оберіг”, як форма фізичного виховання молоді

Шелудешева М. В.

Слов'янський державний педагогічний університет

Анотації:

Розглядається спортивно-вишкільний пластовий табір, як форма фізичного виховання молоді на засадах християнської моралі, духовності та вихованні національних традицій. Розкрито мету, програму табору та їх вплив на формування патріотичної свідомості, національної духовності, самовиховання та почуття колективізму. Філософія табору ґрунтується на ідеї, що справжнє пластове середовище може бути створене тільки там, де пластові ідеали поєднуються з плеканням сили тіла та духом пластового побратимства.

Шелудешева М.В. Спортивно-вишкільний пластовий табір “Калиновий оберіг”, как форма физического воспитания молодежи. В статье рассматривается спортивно-вышкільний пластовый лагерь, как форма физического воспитания молодежи на основах христианской морали, духовности и воспитании национальных традиций. Раскрыта цель, программа лагеря и их влияние на формирование патриотического сознания, национальной духовности, самовоспитания и чувства коллективизма. Философия лагеря основывается на идее, что настоящая пластовая среда может быть создана только там, где пластовые идеалы объединяются с пестованием силы тела и духом пластового побратимства.

Sheludesheva M. Athletic-train Plast camp “Kalinovyy obereg”, as the form of the physical education youth. In article is considered athletic-train Plast camp, as the form of the physical education youth on base of the Christian moral, soul and education national tradition. The Revealed purpose, program of the camp and their influence upon shaping patriotism consciousnesses, national soul, education itself and feeling of the collectivism. The philosophy of camp is based to determined idea. Present plast the medium can be created, when ideals are united with fostering force of a body and spirit plast brotherhoods.

Ключові слова:

Пласт, табір, спорт, програма, національні традиції, патріотизм.

Пласт, лагерь, спорт, программа, национальные традиции, патриотизм.

Plast, camp, sport, program, national traditions, patriotism.

Вступ.

У сучасних умовах розбудови незалежної держави на перший план виходить проблема відродження національної системи освіти як передумови виховання нового покоління українців. Основою ідеології державного будівництва проголошено національну ідею. Її реалізація вимагає кардинального реформування системи національного виховання, метою якого Державна національна програма “Освіта” (“Україна ХХІ століття”) визначила “набуття молодим поколінням соціального досвіду, успадкування духовних надбань українського народу, досягнення високої культури міжнародних взаємин, формування у молоді незалежно від національної належності особистісних рис громадян Української держави, розвиненої духовності, фізичної досконалості, художньо-естетичної, правової, трудової, екологічної культури”. [2]

У період становлення України як суверенної держави, відродження духовності суспільства проблема виховання підростаючого покоління набуває особливої актуальності. У цьому зв'язку набуває особливого значення діяльність позашкільних навчальних закладів освіти і закладів соціально-культурної сфери, пріоритетними для яких є ідея відродження українських виховних традицій, прилучення дітей і молоді до цінностей сучасного виховання.

Національна скаутська організація України Пласт проводить понад 100 таборів на всій території України, а також у Польщі. Метою Пласту є сприяти всебічному, патріотичному вихованню та самовихованню української молоді на засадах християнської моралі. Будучи неполітичною і позаконфесійною організацією, Пласт виховує молодь на свідомих, відповідальних і повновартісних громадян місцевої, національної та світової спільноти, провідників суспільства.

Для наймолодших пластунів – новаків, які ще не

досягнули 11-річного віку, відбуваються табори на стаціонарних відпочинкових базах. Там діти під наглядом досвідчених виховників в ігровій манері вивчають українські пісні, звичаї, історію, культуру та багато іншого. Довше перебування серед природи стало невід'ємною частиною пластового самовиховання. В українському Пласті воно має довголітню традицію, без цього безпосередньо зв'язку з природою, без фізичної і духовної наснаги, без цих нагод і пригод, серед яких росте пластовий досвід і самовпевненість, немає справжнього Пласту. Табори просто неба, мандрівки, екологічні заходи, наукові дослідження та спостереження слугують плеканню поваги та розумінню потреби збереження живого оточення.

Для пластового юнацтва, тих, хто має вже 11 і більше років, майже в кожному регіоні держави проходить понад вісімдесят двотижневих наметових таборів. На них хлопці та дівчата у супроводі інструкторів набувають знання та вміння з виживання у складних природних умовах, надання першої медичної допомоги та безліч інших корисних справ. Найбільше таких таборів проходить на території Західної України в Карпатах. Окрім цього, для досвідченіших юнаків проходять спеціалізовані табори, зокрема мистецькі, велосипедні, авіаційні, водні, спортивні, мандрівні, кінні, історичні, військово-патріотичні, альпіністські та табори для лідерів, де молодь отримує знання і набуває умінь з цієї ділянки.

Діяльність організації Пласт досліджувалась такими українськими пластунами-науковцями: О. Вахняним, Ю. Старосольським, О. Тисовським, О. Яремченком, С. Левицьким визначено теоретико-методологічні основи діяльності Пласту; методичні аспекти пластового виховання розроблено Л. Бачинським, Е. Пеленським, А. Річинським, Т. Самотулкою [15], М. Федусевичем та ін., І. Боберським та П. Франком розроблено ігри до пластових занять; проблему становлення й

розвитку дослідили В. Окаринський, М. Пантюк [15], Б. Савчук [13] та О. Сич [14]; туристично-краєзнавчу роботу до 1930 року – Я. Луцький [12]; особливості фізичного виховання висвітлив у своїй праці П. Мартин [4]; проблемою здорового способу життя і формування несприйнятливості до вживання наркотичних речовин займався М. Окаринський [5]; виховний процес та організаційно-педагогічні засади організації Пласт висвітлені в науковій роботі Ю. Жданович [3]. В роботі Ю. Візитів [1] досліджено передумови зародження пластового руху на Волині, розкрито етапи його організаційного й ідеологічного становлення, обґрунтовано форми та методи військово-патріотичного виховання в пластових осередках, з'ясовано головні напрямки практичного пластування.

Робота виконана за планом НДР Слов'янського державного педагогічного університету.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета статті: дослідження виховного процесу спортивно-вишкільного пластового табору, як форми фізичного виховання молоді на засадах християнської моралі, духовності та плеканні національних традицій.

Завдання дослідження: розкрити мету, програму табору та їх вплив на формування патріотичної свідомості, національної духовності, самовиховання та почуття колективізму.

Використано такі **методи дослідження:** *теоретичні* – аналіз, систематизація, класифікація, узагальнення теоретичних та дослідницьких даних з метою виявлення стану досліджуваної проблеми; *емпіричні* – спостереження, самоспостереження, анкетування, тестування.

Результати дослідження.

У своїх попередніх роботах ми вже розглядали пластові табори, як форму фізичного виховання в організації Пласт [11]; виховання особистості за допомогою пластових крайових таборів [10]; окремо було досліджено виховно-вишкільний пластовий табір «Легіон», як форму фізичного та військово-патріотичного виховання молоді [7], а також історію виникнення та розвиток морського пластування [8]; окремою проблемою було визначено підготовку майбутніх учителів фізичної культури до роботи інструктором з фізичного виховання в НСОУ – Пласт [9].

Але не було приділено достатньо уваги спортивно-вишкільному пластовому табору, який базується (як і всі пластові табори) на засадах християнської моралі та духовності використовуючи національні традиції, як умову формування національної духовності, патріотичної свідомості та почуття колективізму.

Табір відбувався з 8 по 18 серпня 2009 року поблизу водоспаду Гуркало біля с. Корчин Сколівського р-ну Львівської обл. Участь брало 47 юнаків та юначок і 22 інструктори (провід). СВТ проходить 35 рік поспіль.

Програма спортивно-вишкільного табору включає навчання (теоретичні та практичні заняття) та змагання з футболу, волейболу, фрізб'ю, гандболу, американського футболу, бейсболу (софтболу), бадмінтону, легкої атлетики, стрільби, настільного тенісу, гімнастики,

бойового гопака, народних танців, а також теренові ігри, змагання, смуги перешкод тощо та передбачає підготовку до змагань більшого масштабу: спартакіад. Заняття проводили кваліфіковані інструктори, які допомагали учасникам розвивати вже набуті спортивні навички та здібності. Заняття проводили кваліфіковані інструктори, які допомагали учасникам розвивати вже набуті спортивні навички та здібності.

Вимоги до учасників: можуть брати участь тільки юнаки та юначки, які мають ступінь учасника (рівня II-III пластової проби), віком від 14 років, з доброю пластовою поставою, відсутністю медичних протипоказань для активного заняття спортом та таборування в наметовому таборі. Учасники без виконання наступних спортивних нормативів до табору не приймаються: для хлопців – відтискання від підлоги: >20 разів, підтягування на перекладні: >6 разів; для дівчат – прес: >30 разів/60сек.; біг 60м – 10,00сек.

Програма була розподілена наступним чином: 5 днів проходили теоретичні та практичні заняття, 1 день – «Козацький», наступні 5 днів – проведення Олімпіади. Наведемо приклад розпорядку одного з навчальних днів: 9 серпня 2009 р. (неділя) «День Футболу». (Кожен день має назву, в цей день проводяться теоретичні заняття з цього виду спорту: 15 хв. після сніданку та 15 хв. після обіду).

7:00 – вставання, руханка (ранкова гімнастика триває 40 хв. і включає функціональну розминку та загально-розвиваючі вправи на місці.) Важливе місце відводиться загартуванню, бо на руханку всі мають іти без взуття, в коротких шортах і майках (дівчата), хлопці – з голим торсом). Загартування відбувається завдяки низькій температурі з ранку у поєднанні з масажем ступень ніг травою, змоченою холодною росою при пробіганні 2-3 км. Ефективність і необхідність такого загартування доводиться гарним самопочуттям, міцним здоров'ям і гарним настроєм учасників протягом дня і всього табору. Не було зафіксовано жодного захворювання, спричиненого переохолодженням. Завершується руханка купанням у гірській річці, температура води якої, не піднімається вище 15-17°C навіть у день.

8:00 – відкриття дня (один із церемоніалів у Пласті, складається із звітів гурткових та гімну)

8:30 – сніданок

9:30 – молитва (кожної неділі пластуни ходять до церкви и та мають службу богу, тож табір не є виключенням)

9:50 – таборіві роботи (проводяться завжди на початку табору для облаштування комфортного проживання і перебування на території табору: виготовляються столи, полиці для кухні, складаються пічі для приготування їжі, облаштовуються місця для сидіння під час занять, споживання їжі та проведення вечірніх ватр, будуються дівоча та чоловіча лятрини (туалети), встановлюється щогла для підняття прапорів (державного, а згодом і олімпійського), також накривається обладнання та інших місць перебування на випадок дощу і т.ін.)

13:30 – обід

15:00 Заняття (кожного дня вони змінюються):

1. Впоряд (В Пласті впоряд є одним з самовиховних засобів. Впоряд – засіб, побудований за принципом військового підпорядкування, що координує поведінку окремих осіб чи відділів для здійснення спільних завдань. Впоряд вимагає повного підпорядкування провіднику в межах визначених команд.)

2. Спів (розучування нових пластових пісень)

3. Таборів роботи

4. Перша медична допомога (заняття, яке проводить лікар табору)

5. Година коменданта (заняття, на якому комендант проводить анкетування та спілкується із учасниками на теми «Що ви чекаєте від СВТ» та «Для чого ви приїхали на табір» і т.п.)

6. Таборів роботи

19:00 – вечора

20:00 – закриття дня

21:00 – ватра знайомств (кожного дня тема ватри змінюється. Протягом табору були проведені такі ватри: «Літературна» (кожному гуртку треба було скласти по 3 вірша: любовна лірика, СВТ та різне), «Караоке» (проходив конкурс караоке), «Гламурна» (обирали містера і міс СВТ: змагалися б пар за звання найкращих), «Історична» (завданням було розповісти історію про видатну постать української історії, а інші мусили відгадати: хто це), «Вечорниці. Весілля» (здалегідь була обрана пара молодят, які удавали себе нареченими, було відтворено справжнє українське весілля за всіма стародавніми традиціями і обрядами, починаючи зі сватання, закінчуючи піснями та народними танцями просто неба під сяйво зірок), «Казкова» (завданням було інсценізувати народну українську казку), «Завершальна» (Розпочалась вона в саморобній лазні, яку діти створили власноруч. Добре напарившись і скупавшись у гірській річці, учасники згадувались найкращі моменти табору, відкривали таємниці гри «Найкращий друг», співали вивчені і складені протягом табору пісні).

22:45 – нічна тиша (ніхто з учасників не має право ходити вночі по табору, окрім стійкових, які міняються кожні 2 години, слідкуючи за спокоєм на таборі).

Наступного дня були заняття з інших видів спорту. Окрім занять було проведено декілька змагань: «Ренжерський кидок» та «Смуга перешкод», які включали багато складних завдань на сміливість, силу, витривалість, спритність, гнучкість, винахідливість, розум. Перед змаганнями учасники були поділені на мішані, рівні за силою команди. Виграла та команда, яка найшвидше подолала смугу. Наприклад «Смуга перешкод» містила більше завдань, які проходили на річці: треба було переправитись через річку по камінням, склавши брід; по ливам, натягнутим від одного до іншого дерева; проповзти-проплити під нахиленим деревом; вітискатися у воді; пронести воду в таріліці на спині до відра – наповнити його і т. ін. Але найемоційнішою та найцікавішою перешкодою було «Болото», де юнаки та юначки мали б пролізти 15 метрів по глиняному болоті на швидкість. Цей табір орієнтований на амбітних юнаків та юначок, які звикли ставити перед собою високі цілі, вести активний та здоровий спосіб життя, з усмішкою сприймати виклики і впев-

нено крокувати вперед.

На екваторі табору проходив «Козацький день» із козацькими забавами, змаганнями під назвою «Козацька фортеця». День розпочався козацьким відкриттям дня із кошовим і отаманом на чолі. Цілий день всі учасники ходили в повних українських строях, відтворюючи тогочасні події та часи козацтва. «Козацькі забави» складалася із 5 спортивних естафет на швидкість, спритність, силу, розум та колективність. Наведемо приклад декількох завдань: Всі учасники скидають своє взуття в одну суцільну купу. Стартують по одному учаснику, стрибаючи на 1 нозі до загальної купи взуття, знаходять 1 свій черевик і повертаються на взутій нозі, передаючи естафету наступному. Так команда двічі проходить коло і виграє найшвидша команда. Наступне завдання: вся команда мусить за сигналом прибігти до фішки і стати в коло (обруч) всією командою, зробивши піраміду. Виграє та команда, у якій найшвидше це вийде і ноги учасників не вийдуть за межі кола. Забави були розраховані на командну перемогу (участь брало 5 команд), а «Козацька фортеця» на особисту першість. Було створено 10 спортивних ділянок на яких необхідно було набрати якомога більше очок за виконання. Наприклад: стрільба з гвинтівки; обертання обруча на нозі 10 раз; пройти по канату, який лежить на траві, із зав'язаними очима; «Заплутаний кін» (розв'язати зав'язані позаду руки за 1 хв.); «Баскетбол» (на відстані 3 м попасти у відро своїм взуттям); пустити обруч і пробігти не зачепивши його; «Таксі» пронести юнака вагою 90 кг. не менше 50 м (дозволяється проносити вдвох) і т.і.н. Завдання були розраховані на особисті можливості, вміння юнаків.

О 12 годині ночі було проведено урочисте відкриття Олімпіади. Інсценізована вистава інструкторів відтворювала події виникнення різних видів спорту. Справжній олімпійський вогонь і прапор були пронесені минулорічними абсолютними переможцями СВТ. Завершилося відкриття святковим феєрверком і побажанням перемог у змаганнях.

Легка атлетика складалася із таких нормативів: 100м., 1000м., стрибки у довжину з місця, з розбігу, стрибки у висоту, метання спису, штовхання ядра. В спортивних іграх команди ділилися на дівочі та хлоп'ячі, також команду проводу (інструкторська ланка).

Першуні СВТ (абсолютні чемпіони таборової олімпіади, які зайняли більше 5 призових місць) отримали посвідку, що підтверджує їхню кваліфікованість, як майбутніх інструкторів спортивних ділянок на пластових таборах та змаганнях. Ними стали: серед дівчат – Надійка Шургот з Бережан, серед хлопців – Микола Андрусик з Миколаєва Львівської обл.

Останнього дня було проведено закриття олімпіади із нагородженням переможців. Протягом табору проводились анкетування, опитування, тестування фізичних якостей учасників. Проведене анкетування під час теоретичного заняття із гімнастики показало, що у 70% учнів фізкультура в школі не проводиться належним чином. Стройові вправи деякі із учасників взагалі дізналися, прийшовши до Пласту (5%), використання

предметів для проведення ЗРВ для 40% невідоме, а у 7% взагалі ЗРВ на місці відсутні на уроці, використовується тільки функціональна, де діти бігають навколо школи по 5-7 кіл. Жахливим стає й той факт, що у 65% опитаних дітей не бачили в школі снаряди для спортивної гімнастики, а ще 15, хоч і бачили, але не мали змоги на них займатися. Причини на то були різні: не має матів, вчитель не може показати сам вправи на снарядах чи просто боїться за травматизм при виконанні. Тож в 90% випадках урок складався із пробігання навколо школи та гри у футбол в теплий період року та гри у волейбол в взимку. Можливо, деякі діти і приїхали до табору, щоб навчитися чомусь новому і цікавому, навіть такому самому простому перекиду вперед, який мали б вивчати у молодших класах у школі. Проведені нормативні тестування показали середній рівень фізичної підготовленості учасників.

Наведемо цитату із відповідей учасників на питання анкети: враження від табору: «За тих кілька днів спільного таборування ми без перебільшення стаємо однією сім'єю: в нашій крові тече братерство, дух чесного змагу, Велика гра». Тож, читаючи відповіді по закінченні табору, можна з впевненістю сказати, що табір для юнаків та юначок став однією із сходинок до здорового способу життя, прагнення перемоги над собою, перебудови поглядів на сьогоднішнє байдуже викладання фізичної культури в школі та національного відродження.

Висновок.

Спортивно-вишкільний табір під назвою “Калиновий оберіг” – це спеціалізований спортивний пластовий табір, метою якого є надання учасникам основних знань із різних видів спорту, також дати змогу розвивати спортивні здібності. Але завдання табору не готувати чемпіонів у спорті, а використовуючи спорт як засіб, має завдання виховувати лідерів у житті, формувати патріотичну свідомість, національну духовність та почуття колективізму на засадах християнської моралі, духовності та плеканні національних традицій.

Філософія табору ґрунтується на ідеї, що справжнє пластове середовище може бути створене тільки там, де пластові ідеали поєднуються з плеканням сили тіла та духом пластового побратимства.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Дослідження відкриває шлях до подальших наукових пошуків у теорії та методиці фізичного виховання молодіжних організацій, зокрема скаутських. Також актуальним залишається питання підготовки кваліфікованих фахівців в галузі спеціалізованого пластування, бо заняття проводили кваліфіковані інструктори: колишні спортсмени, але за фахом не педагоги.

Література.

1. Візитів Ю. М. Пластовий рух на Волині в міжвоєнний період: Автореф. дис... канд. іст. наук: 20.02.22; Нац. ун-т «Львівська політехніка» / Ю. М. Візитів. – Л., 2006. – 20 с.
2. Державна національна програма “Освіта” (Україна XXI століття) // Освіта. - 1993. - №44-46. - С.4.
3. Жданович Ю.М. Організаційно-педагогічні засади виховного процесу у скаутській організації Пласт: Дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / АПН України; Інститут проблем виховання / Ю.М. Жданович. – К., 2004. – 339 с.
4. Мартин П.М. Організаційно-педагогічні особливості фізичного виховання старшокласників у сучасних молодіжних організаціях: Дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фізичної культури / П.М. Мартин. – Л., 1999. – 186 с.
5. Окаринський М.М. Формування в підлітків несприйнятливості до вживання наркотичних речовин у діяльності Пласту: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07; Терноп. держ. пед. ун-т ім. В.Гнатюка / М.М. Окаринський. – Т., 2000. – 20 с.
6. Пантюк М. П. Організація виховання дітей та молоді у дитячо-юнацьких товариствах Галичини: історико-педагогічний аспект / Дрогобицький держ. педагогічний ун-т ім. Івана Франка / М. П. Пантюк. – Дрогобич : РВВ ДДПУ ім. І.Франка, 2006. – 87с.
7. Шелудешева М. Виховно-вишкільний пластовий табір «Легіон», як форма фізичного та військово-патріотичного виховання молоді / М. Шелудешева // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Перший крок у науку». Т. 10. – Луганськ: Поліграфресурс, 2009. – С. 138 – 141
8. Шелудешева М. Історія виникнення та розвиток морського пластування / М. Шелудешева // Матеріали наукової конференції Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Випуск 64. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: Збірник у 2-х т. – Чернігів: ЧДПУ, 2009. – № 64. – С.88 – 91
9. Шелудешева М. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до роботи інструктором з фізичного виховання в НСОУ – Пласт // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Монографія / За заг. ред. М. Лук'яненка, В. Куриш, Ю. Мігасевича, А. Подольскі. – Дрогобич: Швидкодрук, 2009. – С. 571 – 580
10. Шелудешева М., Качан О.А. Виховання особистості за допомогою пластових крайових таборів // Педагогічна освіта: теорія і практика. Педагогіка. Психологія: Зб. наук. пр. / Редкол.: Бех І.Д., Огев'юк В.О., Кононко О.Л. – К.: КМПУ імені Б.Д. Грінченка, 2009. – №11 (спецвипуск). – Ч.2. – С. 103 – 106
11. Шелудешева М., Качан О.А. Спеціалізовані табори, як форма фізичного виховання в організації Пласт / М. Шелудешева, О.А. Качан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Харків: ХДАДМ (XXIII), 2009. – № 5. – С. 278 – 281
12. Луцький Я. З історії туристично-краєзнавчої роботи в «Пласті» (1911–1930 рр.) / Я. Луцький. – Івано-Франківськ : Лілея–НВ, 1998. – 59с.
13. Савчук Б. Український Пласт 1911–1939 / Олександр Сич (упоряд.). – Івано-Франківськ : Лілея–НВ, 1996. – 268с.
14. Сич О. Пласт: нарис витоків, історії, сьогодення (10-річчю відновлення Пласту в Україні присвячую) / О. Сич. – Івано-Франківськ: Лілея–НВ, 1999. – 200с.
15. http://www.plast.org.ua (Загальні праці з історії Пласту; Крайові табори).

Надійшла до редакції 24.09.2009р.
Шелудешева Марина Володимирівна
plast-slav@yandex.ru