

Дитячий спортивний спеціалізований табір – сучасний напрям розвитку індустрії дитячого туризму

Крістіна Шестопалова, Олена Шидловська, Тетяна Іщенко

Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Вступ. З кожним роком дитячий туризм розвивається і стає все більш популярним. Програми відпочинку дітей формуються так, щоб зміцнити здоров'я дітлахів, розширити їх кругозір та розкрити таланти.

Матеріали і методи. В роботі використані результати досліджень вітчизняних фахівців індустрії гостинності. Для обробки, викладення та узагальнення отриманих даних використаний метод теоретичного узагальнення.

Результати. Протягом 2018-2021 років в Україні спостерігалось збільшення внутрішнього дитячого туризму. Для дитини відпочинок на території своєї країни має переваги – це відсутність мовного бар'єру, мінімальність кліматичних змін, можливість відвідування її батьками в будь-який час.

Організувати та урізноманітнити дитячий відпочинок допомагають різні традиційні дитячі установи для оздоровлення та відпочинку. До війни в Україні працювало понад 1400 оздоровчих таборів та дитячих санаторіїв.

В останні роки серед тематичних таборів дедалі більшої популярності набирають спортивні, які дозволяють дітям покращувати свою фізичну форму чи вдосконалювати свої вміння в обраному виді спорту. Аналіз діяльності найвідоміших українських спортивних таборів засвідчив, що таборів для дітей, що займаються художньою гімнастикою майже немає, хоча художня гімнастика в Україні є одним з найпопулярніших видів спорту. Художня гімнастика – це не просто вид спорту, це спорт який гармонійно поєднується з мистецтвом. Гімнастки виступають зі скакалкою, обручем, м'ячем, булавами та стрічкою. В одному виступі гімнастка повинна продемонструвати складні елементи, майстерність роботи з предметом, рухатися у ритмі музики та розкривати образ. Кожен виступ – це окремий спектакль, окрема історія. Тому, вважаємо доречним розширювати мережу дитячих спортивних таборів за рахунок спортивного табору для дівчат, які будуть удосконалювати свою майстерність з художньої гімнастики.

У спортивному таборі пропонуємо передбачати умови для підвищення спортивної майстерності, навчання (протягом навчального року) та відпочинку.

Програми спортивної підготовки пропонуємо складати з урахуванням вікових особливостей гімнасток та їх досвіду для груп початкової підготовки, учбово-тренувальних груп та груп вищої спортивної майстерності.

У гімнасток повинен бути баланс в фізичних навантаженнях, харчуванні та відпочинку. Грамотна організація спортивного харчування повинна забезпечувати організм дівчат в достатній кількості всіма необхідними поживними речовинами. Гімнасткам необхідно мати достатню мускулатуру тіла, пластичний скелет та м'язи, їх вага повинна бути стабільною. На нашу думку, раціон спортсменів з художньої гімнастики повинен складатися з нежирного м'яса, риби і птиці; молока і кисломолочних продуктів; яєць; бобових. Велике значення має і вид термічної обробки продуктів. Вважаємо, що для дівчат корисними будуть відварні, парні, тушковані страви. Організм спортсменок також потребує регулярного вживання в їжу фруктів і овочів в сирому вигляді та після короткочасної термічної обробки.

Висновки. Отже, розширення спеціалізації спортивних дитячих таборів за рахунок спортивного дитячого табору з сучасними програмами підготовки гімнасток, в якому передбачені умови для підвищення їх спортивної майстерності та навчання впродовж навчального року, є актуальним і доцільним.