

Усі — на сніг!

Ось уже п'ятий рік поспіль у передостанню неділю січня за ініціативою Міжнародної федерації лижного спорту (FIS) відзначається Міжнародний день зимових видів спорту або Всесвітній день снігу. Мета свята — підвищити зацікавленість зимовими видами спорту і привичаїти дітей та молодь до здорового і активного способу життя.

У цей день відбуваються «снігові фестивалі», у програмах яких — дорослі і дитячі змагання на ковзанах, лижах і сноубордах. За словами очільників Міжнародної федерації лижного спорту, цей день дасть усім можливість насолодитися снігом, познайомитися з кимось, пірнути у світле майбутнє зимових видів спорту, які будуть сприйматися не тільки як спорт, але й як розвага. «Сучасні діти нерідко дивляться у майбутнє з песимізмом, і ми сподіваємося, що зможемо показати їм, скільки задоволення можна отримати завдяки снігу, і вести при цьому здоровий, безпечний і екологічний спосіб життя», — запевняють організатори святкування. Всесвітній день зимових видів спорту є другим кроком у реалізації програми FIS «Виведемо дітей на сніг»



КОРИСТЬ І РИЗИК

Міцне здоров'я та фізична активність дитини неможливі без занять спортом. І зима в цьому не виняток, адже розвивати дітей необхідно цілий рік. То ж яку користь можуть принести малечі зимові види спорту?

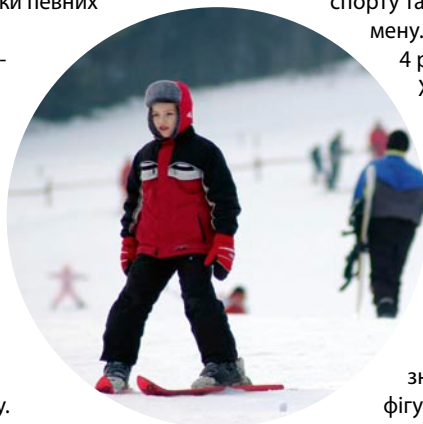
Насамперед це поєднання тренувань та загартовування організму. Регулярні лижні прогулянки на свіжому морозяному повітрі або катання на ковзанах на відкритій ковзанці адаптують до холодних температур, підвищують стійкість до застудних недуг і зміцнюють імунітет. Заняття в зимовому лісі, особливо хвойному, де повітря насичене фітонцидами, сприятливо діють на дихальну систему, адже ці легкі сполуки згубні для різних хвороботворних бактерій. До очевидних переваг зимових тренувань можна зарахувати насичення мозку киснем, формування м'язового корсету, набуття стійкості до перепадів температур та вироблення ендорфінів — гормонів щастя, з якими будь-яку хворобу долати легше.

Втім, батьки повинні знати, що дозвіл на заняття дитини зимовими видами спорту повинен дати лікар. У даному випадку беруть до уваги розвиток скелета і м'язів дитини, зв'язкового апарату, стан нервової системи, разом з тим — здатність до координованих і узгоджених дій, вміння передбачати наслідки певних вчинків, інакше травм не уникнути.

Окрім лиж, ковзанів і саней, інші види зимового спорту вважаються екстремальними. Наприклад, гірські лижі, натурбан (швидкісний спуск на санях природною трасою), сноуборд. Незважаючи на те, що в хокеї теж існує високий ступінь травматизму, він не належить до екстремальних видів спорту.

ЩО ВИБРАТИ?

Зазвичай і лікарі, і тренери радять починати привчати дітей до зимових видів спорту з лиж. Як дівчатка, так і хлопчики можуть займатися лижним спортом з 5–6-річного віку.



Це виховає в них упевненість в собі, правильне ставлення до перемог і поразок, сприятиме психологічному розвитку і соціальній адаптації.

З медичного погляду, користь лижного спорту полягає у тому, що під час занять задіюються всі групи м'язів. До переваг лижного спорту належать: правильне формування дихання; розвиток вестибулярного апарату; зміцнення серцево-судинної системи; розвиток м'язів ніг і зміцнення пресу; загартовування; підвищення витривалості та працездатності.

Сноубордингом дівчаткам і хлопчикам радять займатися з 7-річного віку. Якщо раніше, то у дитини повинні бути дуже сильні ноги, оскільки цей вид спорту передбачає вміння утримувати рівновагу і маневрувати на дошці. Заняття доцільно проводити з тренером — він навчить техніки катання та допоможе уникати травм. На думку психологів, сноубординг добре соціалізує дітей та надає впевненості у своїх силах. До переваг сноуборду належать: розвиток серцево-судинної і дихальної систем; поліпшення обміну речовин; зміцнення литкових м'язів і квадрицепсів; покращання рівноваги; розвиток координації рухів; зміцнення черевного пресу. Займатися на сноуборді не варто при підвищеній крихкості кісток та бронхіальній астмі.

Хокей не надто популярний серед наших дітей, проте цей вид спорту також може принести користь маленькому спортсмену.

Поставити хлопчика на ковзани можна навіть у 4 роки, але серйозно займатися хокеєм — тільки з 9.

Хокей потребує концентрації уваги, швидкої реакції, витривалості та характеру екстраверта — вміння грати в команді.

Протипоказаннями до занять хокеєм є проблеми сполучної тканини, захворювання опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи.

Кататися на ковзанах дівчатка можуть починати з 6 років, хлопчики — на рік-два пізніше. Фігурні ковзани на відміну від хокейних чи ковзанярських охоплюють гомілковостопні суглоби щільніше, тож знижують ризик травми. Водночас леза ковзанів для фігурного катання стійкіші і менш небезпечні.

До переваг катання на ковзанах належать: розвиток рівноваги і спритності; зміцнення м'язів ніг; поліпшення обміну речовин; покращання діяльності органів кровообігу; загартовування; поліпшення теплорегуляційних процесів; розвиток артистизму і музичного слуху. Кататися на ковзанах протипоказано дітям з короткозорістю; бронхіальною астмою; хворобами легень; порушенням опорно-рухового апарату; травмами голови; захворюваннями нирок і системи кровообігу.

Усі зимові види спорту потребують відповідного спорядження і занять із кваліфікованим тренером. У комплект екіпування повинні входити елементи спеціального захисту для хребта і кісток дитини, що врятовують від травмування у разі невдалого падіння.

При собі батьки завжди повинні мати міні-аптечку: еластичний бинт, пластирі, мазь від ударів і розтягнень, сонячні окуляри з ультрафіолетовим фільтром, засоби, які захищають від обмороження.

ХАРЧУВАННЯ І ВІТАМІНИ

Через активний фізичний розвиток, обмін речовин та енергетичне забезпечення фізичної праці у дітей виникає підвищена потреба у деяких поживних речовинах.

У юних спортсменів необхідність організму в білках у декілька разів вища, ніж у їхніх ровесників, які не займаються спортом, зокрема, під час тренувань, пов'язаних із розвитком швидкісно-силових якостей, необхідністю збільшення м'язової маси, а також при виконанні напружених фізичних навантажень. Тому в добовому раціоні юного спортсмена повинно бути не менше 60% білків і 28–30% жирів, у тому числі рослинних.

Вуглеводний обмін у дітей-спортсменів характеризується високою інтенсивністю. Організм дитини має здатність швидко мобілізувати вуглеводні ресурси та довго підтримувати необхідний під час виконання фізичної праці рівень вуглеводного обміну. При посиленій роботі м'язів співвідношення білків та вуглеводів у добовому раціоні спортсменів може бути змінено у бік збільшення кількості вуглеводів (до 1:5), проте на нетривалій термін.

Основну частку вуглеводів (65–70%) варто забезпечити за рахунок їжі у вигляді полісахаридів (крохмаль), 25–30% — простих та легкозасвоюваних вуглеводів (цукор, глюкоза, фруктоза), а 5% — незасвоюваних вуглеводів (баластних речовин, які необхідні для нормального функціонування кишечнику).

При додаткових фізичних навантаженнях вітаміни беруть активну участь в обмінних процесах, у тому числі енергетичному обміні — без вітамінів організм не здатний засвоїти енергію, яка потрапляє до нього із їжею. Оскільки при фізичному навантаженні збільшується потреба в енергії, відповідно й зростає потреба у вітамінах.

Вітамін D. Без цього вітаміну неможливий процес належного засвоєння кальцію і фосфору, завдяки яким відбувається скорочення м'язів. Крім того, нестача вітаміну D зумовлює втрату енергії і витривалості людини в цілому. Синтез вітаміну D в організмі відбувається під впливом сонячних променів, тому дитина має більше часу проводити на свіжому повітрі та сонячному світлі.

Джерела: риб'ячий жир, яєчний жовток, молочні продукти, печінка тріски.

Вітамін A. Бере участь у процесі створення нових м'язових клітин. При дефіциті вітаміну A в організмі ускладнюється процес відновлення після інтенсивних тренувань. Також ці вітаміни для спортсменів важливі і в період фізичних навантажень, оскільки сприяють підвищенню витривалості людини.

Джерела: молочні продукти, яєчний жовток, вершкове масло, печінка, риб'ячий жир, овочі зеленого й жовтого кольору, яблука, абрикоси, персики.



Вітамін B₆. Активний учасник процесу утворення білка. Дефіцит цього вітаміну загрожує поганим засвоєнням вуглеводів та накопиченням токсинів, які утворюються в результаті проміжного обміну вуглеводів.

Джерела: фундук, волоські горіхи, картопля, шпинат, білокачанна капуста, морква, авокадо, лимони, апельсини, крупи, яйця, риба, молочні та м'ясні продукти.

Вітамін C. Від нього безпосередньо залежить процес засвоєння і синтезу білка в м'язах. Відмінно стимулює м'язову масу, однак у формі харчових добавок його потрібно приймати обережно, тому що людський організм і сам може синтезувати цю речовину.

Джерела: шипшина, чорна смородина, зелені листові овочі, цитрусові, малина, помідори.

Вітамін E. Регулює діяльність м'язів, зменшує відчуття втоми і втомлюваність в цілому. Спортивне харчування передбачає прийом вітаміну E в період інтенсивних фізичних навантажень.

Джерела: вівсяна крупа, молоко, яєчний жовток, бобові, злакові, листові овочі зеленого кольору, горіхи, насіння яблук, рослинні олії.

Вітамін B₃. Бере участь у 60 метаболічних процесах в організмі, у результаті кожного з яких утворюється енергія. Надлишок призводить до гальмування процесу спалювання підшкірних жирів.

Джерела: кисломолочні продукти, нирки, печінка, м'ясо, риба, арахіс, крупи.

Вітамін H. Впливає на всі процеси, які відповідають за забезпечення м'язів енергією.

Джерела: арахіс, боби, горох, гриби, капуста, цибуля, картопля.

Вітамін B₂. Бере участь у білковому обміні та є необхідним при інтенсивних фізичних навантаженнях. Збільшує м'язову масу.

Джерела: сир, риба, м'ясо, нирки, печінка, білок яйця, крупи, листові овочі зеленого кольору, дріжджі, хліб, горох.

Вітамін B₁₂. Важливий при фізичних навантаженнях, необхідний для збільшення м'язової маси. Сприяє інтенсивному енергообміну.

Джерела: хміль, дріжджі, соя, морська капуста, яловичина, печінка, нирки, устриці, сир, молоко, яйця, риба.

Підготувала Лариса Дедишина