

ТЕКСТ: КАТЕРИНА МОРОЗОВА

Зимові види спорту – користь чи навантаження?

Зберегти та укріпити здоров'я дитини - мета всіх дбайливих батьків. Добре відомо: запобігання хворобам – краще, ніж їх лікування. Тим паче, що використання ліків не корисно, не завжди ефективно і, врешті решт, дуже не дешево! Заняття зимовими видами спорту лікарі рекомендують дітям від п'яти років. Невід'ємною частиною занять спортом є фізичні навантаження, але разом з тим - загартовування організму, інтелектуальний та фізичний розвиток.

Більше ста батьків з Богуслава та Миронівки обрали для своїх дітей заняття в спортивній школі з хокею та фігурного катання. Що дає дітям катання на ковзанах - користь чи зайве навантаження? З'ясуємо разом.

На катку «Льодограй», у затишному холі батьки очікують дітей. Питаю в усміхненої жінки навколо якої зібрався гурт мам і пап маленьких фігуристів:

- ***Чому ви вирішили, що онука буде займатися фігурним катанням?***
- Це навіть не обговорювалося! - з темпераментом каже **бабуся 6-ти річної Аліни Онищенко, Дубина Наталія Вікторівна**, - Мені завжди дуже подобалося дивитися по телевізору змагання з фігурного катання, тому, коли з'явився «Льодограй», питання: «йти на каток, чи не йти?» - не стояло! Ми займаємося трохи менше року, ходимо на каток пішки 4 км, але жодного заняття не пропустили. Для нас тренування надзвичайно важливі. Дитина перестала хворіти, на льоду організм швидко загартовується, ми забули про ОРВІ взагалі. За здоров'ям дітей тут слідкує медперсонал. Наші медсестри всіх дітей поіменно знають, уважно контролюють їх самопочуття.
- ***Тобто, займатися зимовим видом спорту ви вирішили для здоров'я?***
- Оздоровлення, безперечно важливий фактор, але не тільки, - долучився до розмови **тато восьмирічної фігуристки Тетянки, Олег Стрілецький**, - Ми нещодавно приймали участь у змаганнях, і наші діти, займаючись лише пів-року, зайняли призові місця. Моя Тетяна в Обласних змаганнях в своїй віковій категорії отримала золоту медаль, відтоді вона мріє тільки про спортивні перемоги.
- А моя дівчинка була трошки повненька, соромилася, тепер вона схудла, стала впевнена в собі, самостійна, - говорить **Алла Гьок, про свою маленьку дочку, Нур**, яка восени іде у перший клас, - Ми прагнемо серйозно займалася спортом, досягти високих результатів, тут, в «Льодограй» для цього є абсолютно все.

- *Але ж за тренування потрібно сплачувати абонементу, заняття на льоду потребують коштів.*
- Все пізнається у порівнянні! Кошти потрібні на все, але краще вкласти помірну суму щомісячно у розвиток та оздоровлення дитини, ніж ті самі ліки купувати, - загомоніли батьки всі разом.
- А я так скажу: якщо батько палить, є нагода кинути, а заощадженої суми як раз вистачить для занять на льоду! 20 грн пачка цигарок коштує, 20 пачок не купив – дитина місяць займається, проста арифметика. Дуже важливо донести до людей, що головне у цьому житті не тільки заробити багато грошей, побудувати хату, купити машину, але й розвивати, навчати своїх дітей. Зараз усім важко, але наші діти неодмінно мають вирости сильними, здоровими, розумними –це і є простий, зрозумілий, наш, батьківський вклад у побудову нового суспільства, - доповнив розмову **батько хокеїста Ростислава, Онофрей Юрій.**

Каток «Льодограй» - соціальний проект компанії «МСЛ», правонаступника колишньої лотереї «Спортлото», кошти якої використовувалися для побудови спортивних соціальних об'єктів. Тепер керівники компанії «МСЛ»(скорочено від «Молодьспортлото») прийняли на себе цю соціальну відповідальність. Батьки маленьких богуславчан і миронівчан вже встигли оцінити велику користь від цього. Для них спортивна школа з хокею та фігурного катання стала місцем, де можна зробити по-справжньому важливі інвестиції в майбутнє своїх дітей, щоб вони виростили здоровими та успішними людьми. Майбутнє нації вже загартовується!

На льодовій арені цілий день ідуть тренування. Лід виблискує світлом десятків прожекторів, дзвінко лунають бадьорі команди тренерів, атмосфера на катку життєрадісна. Біля бортів кілька батьків уважно спостерігають за тренуванням. Звертаюся до симпатичної молодої жінки:

- *Ваш син займається хокеєм, які у мами враження?*
- Тільки позитивні!- говорить **Оксана Воліченко,-** Моєму сину Антону шість років, ми тренуємося другий сезон, на тренування він ходить з великим задоволенням. Найважливіше для мене те, що дитина стала менше хворіти, оскільки він був хлопчик слабкий. Фізична підготовка робить своє – хоча він і малий, але помітні зміни до кращого в його статурі.

- А я на протязі року спостерігав, як змінився характер сина,- **сказав Олександр Середович, батько хокеїста Якова Середовича**, - він став краще вчитись у школі, відповідальніше ставитися до занять.
- Хокей - командна гра, хлопці стали дружні. Стали більш самостійні, начебто подорослішали. Мій Антон щоб придбати ключку і захисну амуніцію сам збирав гроші, економив на розвагах, аби купити собі хокейну амуніцію, оскільки в школі нам видали не всю форму.
- *Дітям видавали хокейну форму?*
- Так, хоча кількість комплектів хокейної екіпіровки обмежена. Бажаючих займатись вже чимало, тим не менш, школа намагається забезпечувати своїх вихованців формою.
- *Як у вас добре! А якби вам довелося переїхати за 20 чи 30 кілометрів щоб займатися хокеєм ви б їздили заради сина?*
- Я не думала про це, ми живемо недалеко, але в сина таке велике бажання навчитися грати в хокей, що відстань нам би точно не зашкодила, - відповіла **мама Антона Воліченка, Оксана**.
- За 20 кілометрів, до Миронівки від катка їздить безкоштовний автобус, для того, щоб діти мали змогу швидко дістатися на тренування. Я кому в Києві про це розкажучу, люди не вірять! – гаряче запевнив **батько Ростислава, Онофрей Юрій**, - Ми їздили до Києва, на відкрите тренування збірної України. Це була ініціатива нашого тренера, щоб діти мали уявлення про хокей професіоналів. Ми дорослі, тоді теж багато чого дізналися. Я тепер розумію, що тут, на «Льодограї» умови для тренувань найкращі.

Безперечно, сучасні умови для тренувань відіграють велику роль у спортивному вихованні дітей та молоді, і сьогодні такі умови велика рідкість. Але не будемо забувати, що спорт - це фізичні навантаження для дитячого організму. Про вплив спортивних навантажень зимових видів спорту на дитину, по телефону мені розказав **лікар-педіатр поліклінічного відділення Дарницького району міста Києва, Міжрицький Андрій Вікторович**:

- Ніякого негативного впливу від фізичних навантажень немає, скоріше є велика користь! Адже в школі діти сидять, вдома за комп'ютерами сидять, тепер шкільні уроки фізкультури не компенсують дефіциту рухомих вправ, необхідних для нормального розвитку дітей. Тільки спорт допомагає сформувати красиве тіло, вирішити проблеми із зайвою вагою, які у

сьогоднішніх дітлахів виникають дуже рано через сидячий спосіб життя. Фігурне катання корисно для постави: дівчатка, які займалися фігурним катанням, красиво ходять все життя. У фігурному катанні у дитини розвивається і сила м'язів, і стрибучість, і спритність, і чіткість рухів, а ще - координація, зосередженість.

Під час хокейних тренувань задіяні м'язи ніг, рук, живота, спини. Заняття хокеєм позитивно впливають на вестибулярний і опорно-руховий апарат, сприяють підвищенню імунітету. В хокеї, як у командному виді спорту формується характер, виробляються важливі якості - витривалість, завзятість, спритність, реакція.

- *Зрозуміло, про небезпеку від навантажень турбуватися не має сенсу, а як щодо безпеки травмування?*
- В мене був досвід роботи у спортивній медицині, я переконаний, що під наглядом тренерів, при вірному розпорядку тренувань травми трапляються не часто. Взагалі, мені особисто, імпонує відношення до спорту в Китаї. Діти обов'язково повинні займатися в спортивних секціях, 78 % дітей там – спортсмени, і результат від цього найкращий.

Щоб дізнатися чим небезпечні падіння на льоду я навідалась до медпункту, що розташований просто поруч з льодовою ареною. Завдання медпрацівника – надати долікарську допомогу при травмах. Чергова медсестра Остапенко Валентина Миколаївна розповіла:

- Працюємо вже біля року, на щастя, травм значних не було, іноді бувають невеликі розсічення у тих, хто приходить просто покататися. У наших дітей, що займаються в спорт школі – рідко. Їх навчають правильно падати, щоб не травмуватися. Їм розповідають як групувати тіло, як правильно підводитись після падіння. Це все пояснюють дітям тренери. А до нас, у медпункт наші діти звертаються з будь-чим, голова болить чи живіт - всі сюди. Зараз в спорт школі займаються 130 дітей, вони обов'язково проходять щорічний медогляд у Київському центрі спортивної медицини, де контролюється загальний стан здоров'я маленьких спортсменів, який, в цілому, дуже непоганий.

Всі, з ким ми поспілкувалися на «Льодографі» розумілися на зимових видах спорту, прихильно ставилися до катання на ковзанах, а медпрацівник Валентина Миколаївна доповнила нашу розмову особистою невеличкою таємницею. Колись, маленькою дівчинкою вона мріяла про фігурне катання, але на той час тренуватися, щоб стати спортсменкою, було ніде. Тепер, інколи ввечері, жінка одна на льоду, стає на ковзани і катається (вже досить упевнено!), даруючи собі прекрасні відчуття юності....

Мрії мають тенденції до здійснення. Досягнення початківців стануть помітними років через десять. Про що мріють маленькі хокеїсти та фігуристи сьогодні, чим надихають тренерів, чого сподіваються і як вбачають перспективи своїх спортсменів тренери – у наступній статті нашого циклу.