


DOI 10.36074/grail-of-science.23.12.2022.76

## ЗИМОВІ ВИДИ СПОРТУ ЯК СПОСІБ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ ОСІБ РІЗНИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ

Слухенська Руслана Василівна 

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини

*Буковинський державний медичний університет, Україна*

Маланій Віта Іванівна

викладач кафедри медицини катастроф та військової медицини

*коледжу Буковинського державного медичного університету, Україна*

Гауряк Олена Дмитрівна

кандидат педагогічних наук

доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я

*Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича, Україна*

**Анотація.** У роботі розглянуто деякі види зимових видів спорту у ракурсі їх впливу на фізичне та ментальне здоров'я дорослих та дітей. Детально окреслено користь зимових видів спорту. Визначено переваги зимового виду спорту. Розглянуто вплив на організм людини активні заняття лижним, ковзанярським та санним видами спорту. Мета статті: розглянути зимові види спорту крізь призму застосування його для дозвілля й активностей осіб різних вікових категорій; охарактеризувати специфіку лижного, ковзанярського та санного спорту для дорослих та дітей. Виокремлено специфіку занять зимовими видами спорту для дорослих та дітей, оскільки саме зимові види спорту для дітей, як і будь-які види спорту в цілому, одна з важливих частин у формуванні організму. Організоване, технічне проведення тренувань, вилазок із зимових видів спорту має колосальне позитивне значення для здоров'я, допомагає зберегти бадьорий настрій і високу витривалість у навчанні та роботі, покращує психологічний стан та ментальне здоров'я.

**Ключові слова:** спорт, людина, виховання, зимовий вид спорту, розвиток, рівновага, ментальне здоров'я, фізична культура.

**Постановка проблеми.** Фізична культура і спорт є факторами зміцнення здоров'я людини, покращення фізичного стану, підвищення соціальної активності, розумною формою проведення дозвілля. Ці фактори неабияк впливають на інші спектри людського життя, найперше – на трудову активність, працездатність, психологічні й інтелектуальні якості. Будь-який вид спорту виховує в людині терпіння, завзятість, витримку та інші риси характеру, але саме зимовий спорт надає величезну впевненість у собі, а також загартовує та

зміцнює організм. Оскільки і катання на ковзанах на льодовому майданчику просто неба, і лижні пробіжки здійснюються в основному при мінусовій температурі повітря, організм, природно, піддається впливу низьких температур протягом усього тренування. З умови дотримання визначених правил це надає лише позитивний вплив на зміцнення здоров'я людини. Загартовувальні процедури під час зимових видів спорту сприяють підвищенню стійкості до впливу низьких температур, імунної системи, посиленню опірності до простудних захворювань [4].

**Аналіз науково-методичної літератури.** Вивчення спорту і його видів давно вже є повноцінною частиною соціальних і культурологічних студій. Поміж найцікавіших сучасних іноземних досліджень, які висвітлюють соціально-культурний і філософський аспекти непрофесійного та професійного спорту, можна виділити: Т. Багурста, А. Шнайдер, Т. Кессіді, Е. Кашмор, К. Кліфорда, Р. Фізелля, Дж. Коаклі, С. Кречмера, Дж. Перрі, Г. МакФі, Е. Міа, В. Моргана, Д. Шилдса, Р. Спая та інших. Зимові види спорту отримали наукове обґрунтування наступними дослідниками: В. Г. Алабін, 2013; П. В. Квацук 2013; А. А. Авдєєв, 2014; В. М. Платонов, 2014.

**Мета статті:** розглянути зимові види спорту крізь призму застосування його для дозвілля й активностей осіб різних вікових категорій; охарактеризувати специфіки лижного, ковзанярського та санного спорту для дорослих та дітей.

**Виклад основного матеріалу.** Зимові види спорту – це сукупність активних фізичних занять, що проводяться на снігу або на льоду, тобто переважно взимку. До них належать: біатлон, фрістайл, скі-крос, гірськолижний спорт, лижні перегони, лижне двоборство, стрибки з трампліна, сноубординг, могул, бобслей, керлінг, хокей з шайбою, фігурне катання, катання на ковзанах, санний спорт, шорт-трек, скелетон, зимове плавання. Переваги зимового спорту: формування правильного дихання; загартовування; розвиток та підтримання правильної роботи вестибулярного апарату; зміцнення та підтримка серцево-судинної системи; підвищення працездатності, витривалості і тонуусу організму; опірність імунної системи до респіраторних інфекційних захворювань; розвиток м'язів ніг, рук і зміцнення преса [2].

Величезним плюсом для здоров'я при заняттях лижним спортом є те, що такі тренування в основному проводяться десь у передмісті, в лісовому масиві. Річ у тім, що повітря у хвойних лісах насичене фітонцидами – летючими речовинами, які згубно впливають на багатьох шкідливих для організму бактерій. Таке тренування несе у собі профілактичний характер боротьби з хвороботворними організмами. З цієї ж причини проведення активного відпочинку у вихідний день у вигляді лижної прогулянки найближчим хвойним лісом – це відмінне проведення часу, хороше тренування для м'язів і заряд позитивних емоцій на весь тиждень.

Користь зимових видів спорту можна окреслити в наступних пунктах: один із найпозитивніших для організму – поєднання тренувань та загартування, оскільки лижні прогулянки на морозному повітрі чи катання на ковзанах супроводжуються впливом холоду протягом усього часу вказаних активностей. Власне тому, якщо мати регулярні тренування, спостерігається підвищення

опірності організму до застудних сезонних інфекцій, зміцнюється імунітет; відтак зимові види спорту активно насичують мозок киснем, сприяють формуванню м'язового корсета у дітей, а набуття стійкості до перепадів температур сприяє виробленню гормонів щастя, які, беззаперечно, виступають найкращими помічниками в подоланні будь-яких захворювань.

Особливу увагу хотілося б приділити лижному та ковзанярському спорту тому, що саме до цих видів нас привчають із дитинства. Знайомити дитину з лижами чи ковзанами можна з п'яти років так, як у цьому віці діти вже досить впевнено стоять на ногах, горять бажанням навчатися та дізнаватися щось нове. Лижний спорт допоможе виховати впевненість у собі, також він пробуджує змагальний дух і навчає правильно сприймати перемоги та поразки. З боку користі для здоров'я – катання на лижах дуже важливе для дітей, тому що всі групи м'язів беруть участь у процесі навчання. Лижі сприяють розвитку дитини як з медичної, так і з психосоціальних точок зору [1]. Переваги дитячих занять лижним спортом: тренування правильного дихання, загартування; вдосконалення координації та рівноваги; зміцнення судинної системи; збільшення витривалості та підвищення тонуусу тіла; зміцнення м'язів ніг та преса.

Для дорослих спокійні або активні прогулянки на лижах покращують настрій і допомагають боротися зі стресом, які загострюються в холодну пору. Зимові пейзажі і чисте морозне повітря заспокоюють та наповнюють енергією. Важливо зазначити, що під час катання на лижах зміцнюються м'язи всього організму, активні заняття сприяють ефективному схудненню, зменшенню жирової маси та збільшенню м'язової маси тіла.

Ще один додатковий бонус для всієї вікових верст – дихання свіжим повітрям, адже вся інфраструктура гірськолижного відпочинку знаходиться за межею міста, здебільшого це лісові масиви та гори [3]. Хвойні дерева насичують повітря фітонцидами – речовинами, що вбивають хвороботворні бактерії.

Катання на ковзанах має той же спектр впливів, що й катання на лижах. Регулярні заняття підтримують м'язи у постійному тонусі, що чудово впливає на фізичне і психологічне здоров'я, підвищує опірність організму, збільшує витривалість і працездатність. Відтак, катання на ковзанах вимагає швидкої реакції, що прекрасно тренує координацію рухів, спритність і гнучкість, швидкість [5]. У ковзанярському спорті домінують навантаження отримують сідниці і стегна, саме це є причиною того, що ковзання на льоду прийнято вважати одним із кращих видів спорту у боротьбі із зайвою вагою та позбавленню від целюліту.

Що стосується ковзанярського спорту для молодшої вікової категорії, то дівчаткам рекомендується кататися на ковзанах із шести років. Хлопчикам – через рік або два. Звичайно, присутність батьків, тренерів у цьому випадку є обов'язковою. Фігурні ковзани щільно закривають кісточки малюка і зменшують ризик отримання травми, тому дитину можна ставити на ковзани раніше, ніж у хокеї або у ковзанярському спорті. Також варто відзначити структуру лез фігурних ковзанів – вони більш стабільні та менш небезпечні.

Переваги катання на ковзанах: розвиток балансу та спритності; зміцнення м'язів ніг; покращення стану органів кровообігу; загартування; покращення

процесів терморегуляції; у разі фігурного катання – розвиток музичного слуху та артистизму. Привчаючи дитину до зимових видів спорту дуже важливо витримати золоту середину в плані формування сміливості. Лякаючи малюка ризиком травм, з нього не виростити гарного спортсмена, але забувати про банальну обережності та вмінні прораховувати можливі наслідки вчинків теж не можна. Юний спортсмен має твердо засвоїти – ризик повинен бути виправданий і ретельно продуманий.

Цікавим, особливо для дітей є санний спорт, активні прогулянки чи спуски з гірок на санях. Зазначимо, що санний спорт - швидкісний спуск зі схилів, гірок готовою, спеціально відведеною для цього трасою на одномісних і двомісних санях. Відтак варто уточнити, що непрофесійним санним спортом дітям можна займатися з чотирьох чи п'яти років.

Зимові види спорту для дітей, як і будь-які види спорту в цілому, одна з важливих частин у формуванні організму, адже перебуваючи у постійній активності діти отримують міцне здоров'я та прекрасну фізичну форму. Впливу мінусових температур не слід остерігатися: вони запускають захисні процеси організму, що зміцнює імунітет не гірше за вітаміни, які фармацевтичні компанії так стрімко насипають у яскраві баночки. Такі види спорту ніколи не змусять дитину нудьгувати: вона постійно буде у русі. Як перевага – завжди гарний настрій, відсутність стресу, хороший сон.

**Висновки.** Таким чином, організоване, технічне проведення тренувань, вилазок із зимових видів спорту має колосальне позитивне значення для здоров'я, допомагає зберегти бадьорий настрій і високу витривалість у навчанні та роботі, покращує психологічний стан та ментальне здоров'я.

#### **Список використаних джерел:**

- [1] Байцар Ю.І. & Стефанишин О.М. & Любіжанін Ю.Г. (2012) Заняття на лижах як один із засобів оздоровлення. *Здоровий спосіб життя*, (44), 5-6.
- [2] Бурла А. О. (2011) Виховання фізичних здібностей у юних лижників-гонщиків і біатлоністів у підготовчому і змагальному періодах річного циклу. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*, (86), Том 1, Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 35–38
- [3] Ворона В. В. (2014) Ефективність застосування засобів лижної підготовки в системі урочних занять з фізичної культури підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, 20.
- [4] Зіньків О. (2017) Структура та регламентація змагальної діяльності дисциплінах гірськолижного спорту. *Науково – педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (12 (94) ), 40-45.
- [5] Мотузка О.М. (2003) Ковзанярський спорт: проблеми, судження, рішення, 245.