



Что "в здоровом теле – здоровый дух", мы знаем с детства. Правда, скептики утверждают, что, мол, "ало – сила, а спорт – могила" и указывают на печальные примеры великих некогда спортсменов, доживающих свой короткий век в инвалидных колясках. Как проплыть между "Сциллой" и "Харибдой" спортивных перегрузок?

Кому спорт на пользу?

Масса людей, от академика Амосова до армии учителей физкультуры, считают, что спорт на пользу всем людям - здоровым и не очень.

Вопрос

только

— о

каком

спорте

идёт

речь

: о

спорте

высоких

достижений

или о том,

который

"для

себя

" и

плавно

перетекает

в

физкультуру

.

Первый

— для

полностью

здоровых

Противопоказания к занятиям "спортом для себя":

Острые заболевания. Это простуда, кишечные инфекции, отравления, растяжение связок

,
ушибы

— в

общем
, все
болезни
,
которые
возникли
только
что.
Болезненное
состояние
и так
ослабляет
организм
; ему
бы
направить
все
силы
на
борьбу
с
патологическим
процессом
, а тут
горе-физкультурник
со
своим
принципом
"
ни
дня без
спорта
".
Резюме
:
человек
,
который
"
добавляет
" к
тяготам
болезни
ещё и
спортивную
нагрузку

,
вредит
сам
себе
.

Обострения хронических заболеваний. Если у вас язва желудка, остеохондроз, ревматизм

,
то
и в
периоды
благополучия
от
сильных
нагрузок
лучше
воздерживаться
. А при
обострениях
о
спорте
нужно
и
вовсе
временно
позабыть
.

Значительные деформации позвоночника, грудной клетки, укорочение ноги бол

**ее
чем
на
3
см**

.
Искривление
позвоночника

,
грудной
клетки
создают
дискомфорт
для
внутренних
органов

, в том
числе
для
сердца
и
лёгких
. При
значительной
нагрузке
им
становится
совсем
трудно
работать

.
Дефицит
длины
одной
ноги
приводит
к
неравномерной
нагрузке
на
позвоночник

и
кости
таза
. Эта
неравномерность
резко
возрастает

,
если
человек
даёт
себе
серьёзные
спортивные
нагрузки

.
Во
всех
этих
случаях
нужен

не
спорт
, а
лечебная
физкультура
.

Состояние после травм до их полного излечения. При попытках и дальше заниматься спортом
ся спорт
ом МО
жет
последовать
новая
травма
– ещё
хуже
.

**Перенесённые травмы головного и спинного мозга в течение 1 года после полного
го ВЫ
здоровления**

Травмы
центральной
нервной
системы
очень
коварны
,
поэтому
нужно
дать
организму
дополнительное
время
на
"зализывание
ран",
если
дело
касается
головного
или

спинного
мозга

.

Требования к отбору для спорта высоких достижений гораздо строже. Это и понятно

:

сверхвысокие
нагрузки
могут
практически
уничтожить

"

проблемный

"

орган

.

Вид	патологии	Возможность	спортивные
Болезни	сердца	и	сосудов
Пролапс	клапанов	сердца	1
Негрубые	нарушения	сердечного	ритма
Язвенная	болезнь	желудка	и
Грубые	нарушения	со	стороны
Плоскостопие	1	степени	и 2
Хронические	неспецифические	заболевания	лёгких
Бронхиальная	астма	Занятия	допускаются
Нестабильность	шейных	позвонков	,
Нарушения	развития	соединительной	ткани

"Звезды" и спорт

"Звезда" на то и есть, чтобы освещать прочим смертным жизненный путь. Какими видами спорта увлекаются наши кумиры ?

Олег Газманов, певец и композитор, давний поклонник спортивной гимнастики. В далёком уже 1972 году он даже стал чемпионом Советского Союза и Вооружённых Сил в вольных упражнениях. А сейчас спортивное мастерство помогает ему крутить сальто прямо на сцене во время исполнения

песен

.

Люба Успенская, певица, в детстве разрывалась между музыкой и художественной гимнастикой

.

Победила
музыка

,

но
певица
по-хорошему
завидует
спортсменам

,

считая
спорт
очень
достойным
занятием
для
человека

.

Андрей Соколов, актёр. В юности выступал за хоккейный клуб "Крылья Советов". За

тем
увлёкся
автоспортом

.

Чтобы
заработать
на
подержанные
"

Жигули

",

даже
поехал
работать
на
БАМ.

Сейчас
дважды
в
неделю

участвует

в

гонках

в

Крылатском

. Ещё

посещает

тренажёрный

зал.

Алёна Свиридова. Певица с детства была отчаянной ныряльщицей – благо росла у Ч

ёрного

моря

, в

Керчи

.

Года

3

назад

детское

увлечение

"

углубилось

" -

Алёна

занялась

дайвингом

.

Но

никакого

"

экстрима

" -

ныряет

метров

на

40, для

удовольствия

.

Леонид Ярмольник, актёр и шоумен, вот уже полтора десятилетия ярый поклонник г

орных

лыж.

За

это

время

он
неплохо
освоил
горные
курорты
Швейцарии
и
Франции
.
Кроме
этого
,
Ярмольник
завсегда
тренажёрных
залов
, где
он
упорно
совершенствует
свою
мускулатуру
.

Как часто заниматься спортом?

Если внимательно изучить все доступные статьи, дающие советы на эту тему, легко запутаться
. К
такому
выводу
пришли
американские
журналисты
,
обложившиеся
журналами
и
прочитавшими
всё
подробно
, что
писали
о
спорте
на
протяжении

года

.

Исследования
Гарвардского
университета
показали

:

здоровья
прибавится
лишь
у тех, кто
занимается
спортом
каждый
день
и
желательно

—

до
изнеможения

.

Учёные
из
Джорджтауна
в
то
же
самое
время
сообщали

:

достаточно
3 – 4
раза
в
неделю
давать
себе
нагрузку

,

чтобы
значительно
улучшить
своё
физическое
состояние

и
продлить
жизнь
.
Эксперты
Американской
терапевтической
ассоциации
утверждали
:
двухразовых
(в
неделю
)
занятий
спортом
хватит
,
чтобы
приобрести
лучшую
физическую
форму
,
но
мало
,
чтобы
реально
уменьшить
риск
болезней
.
Канадские
учёные
призывали
уделять
физкультуре
хотя
бы
один
час в
неделю
,
считая
, что и эта

малость
положительно
скажется
на
здоровье
и
долголетию

Кому же верить? Здравому смыслу и своему организму.

Слишком

редкие

и

короткие

Если сегодня нет сил или душа не лежит браться за теннисную ракетку – насилие
над
собой
пользы
не
принесёт

Но
если
это
повторяется
семь
дней
в
неделю
–
заставить
себя
вернуться
к
занятиям
придётся

Иллюстрации с сайта: [© 2010 Thinkstock](#) .