Автор: Некто Неизвестнова
21.03.2009 08:28 -

В календаре немало дней и дат, заботящихся о нашем здоровье. А мы? Опять "запамятовали"? Спортивные события года, например, Олимпийские игры, как нельзя лучше подходят на роль того счастливого "понедельника", с которого может начаться личное восхождение на Олимп – к здоровому стилю жизни .

Наслаждайся движением

Однажды жена барона Пьера де Кубертена (вернувшего миру Олимпийские игры более 112 лет назад), прекрасно осознавая, что для здоровья необходимы физические упражнения, стала заниматься утренней гимнастикой. Энтузиазма хватило ненадолго…

Так и многие из нас решают: "Завтра, нет, с понедельника начинаю новую жизнь. Зарядка, душ, запишусь в тренажёрный зал – в конце концов, это необходимо для моего здоровья! Буду красивой, стройной, сильной! ".

Понедельник. Уже?! Так, быстро на зарядочку (надо, надо – слово давала). Ну, начали: раз-два, раз-два (господи, кто придумал этот обряд?), раз-два (а надо ли?), раз-два (стоп, хватит: как говорится, хорошего понемногу, завтра увеличу нагрузку). Обычно такие занятия понедельником и заканчиваются (разумеется, по весьма уважительным причинам).

Как выйти из тупика? Что нужно сделать, чтобы сочетать законным браком Разум и Тело? Да очень просто: "вдохните" в упражнения жизнь ! Любая муштра, тупая работа вызывают отвращение. Станьте себе добрым другом, умным руководителем. Слышите, как по вашей команде мышцы расслабляются или, наоборот, напрягаются, как они готовы откликнуться на осмысленные задания? Вы получаете удовольствие? А почему? Да потому, что научились задавать два главных вопроса: для чего и как?

Скажем, ходьба и бег тренируют выносливость, укрепляя сердечнососудистую систему. Сосредоточьтесь на работающих мышцах. Призовите на помощь фантазию: представьте себя летящей стрелой или быстроногой ланью, и вы войдёте в тот темп бега, который доставит одно удовольствие.

Стремление к наслаждению – вот основа ваших занятий спортом. Кстати, бег – самый универсальный и дешёвый путь к здоровью. Недаром на Олимпийских играх в Древней Греции 70 лет подряд состязались только в беге. Конечно, если ваш "сад" запущен, если каждое упражнение даётся с большим трудом, придётся потерпеть, но росток

удовлетворения непременно появится.

Научитесь получать удовольствие от самого процесса выполнения физических упражнений, почувствуйте "мышечную радость", которая так хорошо знакома спортсменам. Со временем рефлекс на положительные эмоции перейдёт в привычку, выставив за дверь хандру и апатию. И вы вслед за Кубертеном воскликните: "О, спорт! Ты – наслаждение!".

Стань зодчим

Итак, первичный осмотр "владений" поверг вас в шок. Мышечное разгильдяйство зашло так далеко, что не нужно кривых зеркал. Но не торопитесь ставить на себе крест.
Как-то моя подруга (спортсменка и кандидат наук) категорично заявила, что никогда не выйдет замуж за неспортивного человека. Почему? Она назвала, по меньшей мере, три причины. Во-первых, нетренированное тело – это лишь жалкое подобие "венца творения" и эстетического восторга не вызывает. Разве художники, скульпторы прославляют такое тело? Во-вторых, люди неспортивные быстрее старятся, "ломаются" и болеют. В-третьих, риск появления на свет больных детей повышается в несколько раз. Подруга сделала далеко идущий вывод: зачем ей хилое потомство, нервные срывы, преждевременные морщины, трата денег на лекарства и врачей, когда можно построить свою жизнь по-иному.

И строительство счастливой жизни, как ни странно, начинается с красивого тела, которое потребует недюжинных умственных затрат. Самое смешное: наш разговор подслушал один из её "воздыхателей". И представьте, с тех пор не вылезал из тренажёрного зала. Сегодня его фигурой можно любоваться как скульптурами Мирона или Микеланджело. Подруга вышла за него замуж и чувствует себя Афродитой.
Спорт – настоящая кузница красивых форм. Выбирайте на вкус: торс гимнаста или борца, ноги легкоатлета или теннисиста, выправка фехтовальщика или наездника.
Главное, найти совершенные пропорции именно вашего тела, даже если от рождения вы унаследовали какие-то недостатки. Ведь строительный материал всегда под рукой – это мышцы. И если уже проделан путь от снежной бабы до девушки с веслом, значит, вы – неплохой зодчий. Не отступайте! Совершенствуйтесь! Ваяйте дальше!

И уму, и сердцу

Многие считают, что спорт отупляет. Это, пожалуй, главный "стоп-кран" на пути к занятиям физической культурой. Конечно, при неумеренности любое благо превращается во зло. Но отрицать из-за этого сам спорт величайшее заблуждение. "Спорт – не предмет роскоши. Его отсутствие ничем нельзя заменить", – отвечал Кубертен "интеллектуалам".
Наш организм зависит от деятельности мышц. Даже состояние радости и печали, в конечном счёте, проявляется в сокращении и расслаблении мускулатуры. Более того,

мышечные нагрузки стимулируют деятельность коры головного мозга. Установлено, что запоминание слов идёт успешнее, если при этом держать гантели или ручной эспандер.
Ещё один плюс: люди с развитой мускулатурой меньше устают и больше успевают сделать, поскольку управляют своим телом экономно, точно, без лишних затрат энергии.

Не отказывайте себе в занятиях спортом, особенно в играх – волейболе, баскетболе и других. Они закалят не только ваши мускулы, но и характер, разовьют столь необходимые в жизни качества, как быстроту реакции, решительность и настойчивость, силу воли и самодисциплину, умение гибко сочетать индивидуальные устремления с общими интересами.

Не это ли чувство команды, воплощение в игре маленькой, но честной модели жизни объединяет нас, зрителей, на трибунах, заставляет учащённо биться сердца?

Лучшее из лекарств

По данным британской фирмы, выпускающей обувь, на заре XX века человек за жизнь проходил пешком около 75 тысяч километров. Теперь длина "земного пути" сократилась в три раза!
Разделите "кровные" 25 тысяч километров на 65, а то и 70 лет (такова средняя продолжительность жизни в развитых странах), их соответственно на 12 месяцев и 30 дней и получите гиподинамию – спутницу большинства людей, и познакомитесь с её верными дружками – заболеваниями сердца, сосудов, почек, лёгких. Конечно, если вы "вполне здоровы", продолжайте просиживать вечера у телевизора, компьютера, подниматься на лифте аж на второй этаж, но задумайтесь: как долго вам осталось безмятежно наслаждаться плодами цивилизации?

Неужели должна случиться беда, чтобы мы поняли простую истину: наше здоровье – в наших руках, и не запоздалые таблетки, а каждодневные занятия спортом – лучшее лекарство от болезней? То, что сотворила из себя олимпийская чемпионка Полина Астахова, достойно подражания. Болезнь, перенесённая в военном детстве, грозила ей полным параличом ног. А Полина стала заниматься гимнастикой, и свершилось чудо: "русская берёзка", как окрестила гимнастку пресса, не только "переиграла" болезнь, но и дважды с "золотым" блеском покорила спортивный Олимп.
А пример японской фигуристки Мидори Ито в прямом смысле вернул к жизни тысячи отчаявшихся. Она стала национальной героиней – больная полиомиелитом девочка на олимпийском пьедестале!

Что ожидало бы их, "застрянь" они в скорлупе недугов? Одиночество, подавленность, обида на весь мир… Нужно всё-таки научиться читать знаменитую фразу " В здоровом теле – здоровый дух
" и в обратном порядке. Вот почему так сурово реагирует олимпийское движение на использование допинга, наказывая их временным или пожизненным отлучением от олимпийской семьи, – за безнравственность. Рекорд ценой собственного здоровья несовместим с олимпийским идеалом, провозгласившим честность, благородство и здоровье основами физического и нравственного прогресса человечества.

Автор: Некто Неизвестнова
21.03.2009 08:28 -

"Не превращайте мальчиков в солдат!"

В этом крике большого сердца Пьера де Кубертена вся суть олимпизма: только в мире без войны человек полностью раскрывается, обретая гармонию. И в этом смысле Олимпийские игры – вершина, квинтэссенция всего лучшего, чего может достичь человеческая природа. Да, век рекордов недолог, но они переворачивают наше представление о человеческих возможностях, раскрывают доселе неизвестные резервы нашего тела и духа.

Олимпийские идеи – это стимул для миллионов людей заняться физической культурой не для насилия, а ради победы над собой.