



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
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 Чёрного 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 горных лыж.
За это время

он
неплохо
освоил
горные
курорты
Швейцарии
и
Франции
.
Кроме
этого
,
Ярмольник
завсегдатай
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
подряд
, 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](#) .