



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 " гиподинамии и " Харибдой " спортивных перегрузок ?

### **Кому спорт на пользу?**

Масса людей, от академика Амосова до армии учителей физкультуры, считают, что с

порт

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 с

вязок

,

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 боле**

**ее**  
**чем**  
**на**  
**3**  
**см**

Искривление  
позвоночника  
,  
грудной  
клетки  
создают  
дискомфорт  
для  
внутренних  
органов

Автор: <http://www.superstyle.ru/>

27.09.2010 14:36 - Обновлено 20.07.2011 12:38

---

, 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 занимать

ся спортом

ожет быть

последовать новая  
травма  
– ещё  
хуже

**Перенесённые травмы головного и спинного мозга в течение 1 года после полно**

**го здоровья**

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	спортивны
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  
. Еще  
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  
заслуженый  
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  
)  
заний  
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  
долголетии  
.

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](http://© 2010 Thinkstock).