## Здоровье и спорт.

Многие, к сожалению, думают, что физкультура и спорт - это одно и то же.
Но, спонтанные попытки улучшить свое здоровье и заняться спортом, которые, наверное, делает практически каждый человек, только вредят его здоровью. Это доказали учёные.

Как показали проведенные ими исследования, изнуряющие физические упражнения приводят к кратковременным ускорениям пульса на 85-90% по сравнению с нормой. В результате резко увеличивается потребление сердцем кислорода, что приводит к развитию атеросклероза.

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье, как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Существует такая фраза: Все болезни от нервов. Это как раз и есть духовное и социальное, а не просто нервная система. Но не каждый человек сможет отказаться от работы, курения и алкоголя.

Много лет говорят о спортивном здоровье и молодости на долгие годы. Но где это здоровье и где эта молодость, если за последнее время резко сократилась и средняя продолжительность жизни, и рождаемость, а смертность наоборот увеличилась. Катастрофически увеличивается и заболеваемость, особенно сердечнососудистыми заболеваниями. Не результат ли это занятий спортом в детские годы и спортивных бумов прошлых лет? Да, сегодня определили множество факторов, истощающих жизненные силы человека: экстремальные климатические условия, космические излучения, загрязненная окружающая среда, плохое питание, гиподинамия, вредные привычки, опасные условия труда и тому подобное. Но все эти факторы и признаются как вредные, а вот спорт преподносится как занятие оздоровительное и общеукрепляющее. Хотя практически он не менее вреден для большинства людей, чем та же гиподинамия или вредные привычки. Вредность занятий спортом проявляется не только в виде травм и заболеваний, которые возникают непосредственно на соревнованиях и тренировках. Постоянные физические перегрузки, особенно в период развития организма, то есть в детском и юношеском возрасте, приводят к истощению жизненных сил и проявляются не сразу. Отсроченные последствия физических и психо - эмоциональных перегрузок преследуют человека всю оставшуюся жизнь. Причем не только на физическом, но и духовном уровне. В связи с этим не совсем понятна позиция Минздрава, который мог бы предупреждать, что занятия спортом, как и курение, опасно для здоровья.

Если посмотреть, то, в общем, народ во всём мире становится только слабее. А бывшие спортсмены проводят свой остаток жизни либо серьезно больными, либо инвалидами.

Плохо то, что основным объектом спортивной информационной рекламы являются в первую очередь дети и молодежь, для которых спорт представляет наибольшую опасность, так как подрывает жизненные силы в наиболее важный период формирования физических, интеллектуальных и духовных качеств, отвлекает от учебы. Причем в детском спорте действует как бы естественный отбор наоборот. Объясняю: от спорта в наибольшей степени страдают физически здоровые дети, то есть носители здорового генотипа. Больные и слабые, как неперспективные, быстро отсеиваются и в меньшей степени подвергаются длительным физическим и психо - эмоциональным перегрузкам. А здоровые остаются в спорте до конца, то есть до тех пор, пока из них не высосут все, что нужно. Но, так как они на какой-то период времени были вырваны из нормальной жизни, то их место занимали. Кто? Да те же генетически слабые ребята. И еще очень важный момент. Пока никто серьезно не изучал отсроченные последствия длительных физических и психо - эмоциональных перегрузок, которым подвергаются дети и молодежь в спорте. Тем более никто не изучал влияние этих нагрузок на потомство или репродуктивные функции.

**А вредит ли спорт здоровью ребёнка?**

Этот вопрос часто задают родители, которые задумываются о том, отдавать ли своего ребенка в большой спорт. Нет согласия и среди специалистов. Одни считают, что спорт калечит душу и тело, другие уверены, что он воспитывает и помогает во многих жизненных ситуациях.

 Все родители хотят, чтобы их дети были здоровыми, и для этого отдают их в спортивные секции. Но при этом они зачастую не понимают разницу между физической культурой и спортом. Физическая культура — это движение, это развитие мускулатуры, это гармония физического и духовного. Это — мышечная радость, одновременно и польза, и удовольствие. И если взрослые заставляют себя делать зарядку время от времени, то для растущего организма такое движение необходимо.

 Говоря о физкультуре, чаще всего вспоминают «два притопа, три прихлопа». Конечно, и мы, и наши дети занимаемся чаще всего не банальной утренней физзарядкой, а определенным видом спорта — плаванием, бегом, волейболом и так далее. А где есть спорт, всегда есть азарт, есть состязание, всегда хочется быть на высоте, стать первым, победить, хотя бы самого себя... Вот тут стоит остановиться и задуматься. В какой-то момент спорт становится самоцелью, и это далеко не всегда хорошо.

Чтобы достичь успеха в спорте высших достижений, надо начинать в раннем детстве, когда за ребенка все решают родители. Часто при этом взрослыми движут не интересы ребенка, а их личные мотивы, например, погоня за модой или честолюбие. Сейчас модны теннис, дзюдо, горные лыжи, фигурное катание. В свое время, в эпоху Родниной, множество ребят тоже встало на коньки. Кто-то из них действительно стал одним из самых лучших, кто-то окреп и обрел хорошую пластику и чувство ритма, а у кого-то это увлечение оставило по себе память в виде травм, дающих о себе знать в зрелом возрасте. И ещё когда на женских ногах сильно развиты мышцы, то это смотрится очень не красиво.

Мышцы ног часто бывают изуродованы и у тех, кто чересчур увлекается велосипедным спортом. Казалось бы, такое полезное занятие, какой вред оно может принести? Кроме многочисленных травм и заболеваний желудка вследствие неудобной скрюченной позы за рулем, велосипедисты постоянно страдают от фурункулов, в просторечии — чирьев, в самом нежном месте — там, где определенная часть тела трется о седло и ударяется, о раму.

Усиленные занятия каким-либо одним видом спорта чаще всего развивают одни группы мышц в ущерб другим. И тело приобретает дисгармоничные пропорции.

 К сожалению, многие отрицательные стороны спорта связаны с околоспортивной обстановкой. Об этом сейчас все заговорили вслух в связи с многочисленными и громкими допинговыми скандалами. Увы, часто девиз и спортсменов, и тренеров — «Победа любой ценой!». В ход идут многочисленные стимуляторы, гормональные препараты и вообще всевозможные допинги, которые искусственно подхлестывают организм и заставляют его расходовать свой неприкосновенный запас. Когда резервы исчерпаны, то наступает преждевременное старение организма, болезни, иногда — даже ранняя смерть.

 Спорт — это еще и эмоциональные сверхнагрузки, с которыми далеко не каждый человек может справиться. Очень тяжело все время быть на высоте, трудно смириться с поражением, особенно если тебя «засудили», еще труднее быть все время вторым.… Считается, что спорт закаляет характер, и конечно, в случае сильных личностей это именно так. Но, бывает, и ломает. Людей чувствительных, которые и в обычной-то жизни склонны переживать все остро и легко впадать в уныние, постоянные эмоциональные перепады, связанные с соревнованиями, приводят к нервным срывам. Конечно, до спортивных вершин такие дети добираются редко — только когда они необычайно, с точки зрения тренера, одарены для его вида спорта. Тогда тренер делает все, чтобы его подопечный показал нужный результат, не заботясь о его душевном здоровье. А нестойкие натуры, оказываясь после окончания спортивной карьеры не у дел, просто ломаются.

Тем не менее, дыма без огня не бывает. Что-то в спорте все-таки приносит вред. Говорят, это эмоциональные сверхнагрузки, психологический прессинг спортсмена в ходе тренировок и соревнований. Давление тренеров, родителей, судей, соперников... Это так. И все-таки…не так!

Эмоции — это двигатель спорта, его сущность. В ходе подготовки к состязаниям и на самих турнирах спортсмену приходится тяжело психологически. Но у этих стрессов есть и другая сторона: человек закаляется, становится морально более устойчивым. Единожды преодолев ментальный дискомфорт, далее спортсмен уже знает это сладкое чувство преодоления. И понимает: «Я могу». Такие эмоции — дорогого стоят. Счастье преодоления помощи своего воздействия на организм значительно превосходит весь предшествующий данному моменту негатив. Но это еще не все. Есть еще эмоции, связанные с победой. В обычной жизни ни один человек не испытывает чувства, сопоставимого с ощущениями спортсмена, стоящего на пьедестале почета.

Вы скажете — далеко не все побеждают. Откуда остальным черпать эмоции? Разумеется. Вот для этого и существуют тренеры, родители, просто близкие люди — чтобы помогать преодолевать негатив, помогать бороться, поддерживать…. Самое страшное — когда спортсмен остается наедине со своими проблемами. Именно такие ситуации могут принести вред.

Важно понять, что в спорте грань между пользой и вредом очень тонка. И почувствовать эту грань можно, только занимаясь спортом — а никак не на расстоянии. От спорта не надо «оберегать» — это не криминал и не наркомания, в конце концов. Надо давать возможность выбора своему ребенку. Особенно если у него есть предрасположенность к спорту. Ведь нет ничего ужаснее, чем ощущение нереализованности своих способностей.

**Почему надо заниматься спортом?**

В том числе и большим. Если коротко - то это лучший жизненный тренинг.

 Чем профессиональный, большой спорт лучше любительского? Нет, не славой и деньгами в первую очередь. Большой спорт отличается мерой ответственности. Здесь вырабатывается привычка трудиться на совесть. А еще — открывать в себе новые возможности, познавать ранее неведомые глубины психологии. Здесь формируется умение проходить путь до конца и ставить в конце пути эффектную точку. В принципе этому можно научиться и без спорта — к зрелому возрасту. Но спортсмены, как правило, владеют этим искусством смолоду — и потому имеют преимущество перед обычными людьми.

Спортсмены легче обычных людей побеждают болезни — это у них в крови. Неспортивный человек беззащитен перед болезнями и старением. Его «инструменты» — лекарства и очереди в поликлинику. Спортсмен, даже бывший — вооружен и подготовлен. Он сумеет вовремя мобилизовать дополнительные ресурсы организма, если понадобится.

Если вы никогда не занимались спортом, заставить себя начать (а особенно — не бросить после первых попыток) — крайне сложно, даже если вы осознаете насущную необходимость занятий. У спортсмена же существует так называемая «мышечная память», которая позволяет ему всегда привести себя в порядок легкими тренировками в любом возрасте.

А еще спорт — это общение, связи и знакомства, в конце концов. Это дружба на века. Знаете ли вы, какое огромное количество деловых проектов возникло на почве того, что партнеры когда-то вместе занимались спортом?

**Физкультура полезна в меру.
Физические упражнения против рака кожи.
Эксперименты на крысах.**

Слишком интенсивные физические упражнения могут привести к сердечной недостаточности.

Несмотря на то, что физические упражнения могут быть ключом к снижению кровяного давления и предотвращению сердечных заболеваний, новые эксперименты на животных подтверждают, что чрезмерные физические нагрузки опасны для здоровья.

В ходе экспериментов на крысах ученые обнаружили, что слишком интенсивные физические упражнения неблагоприятным образом сказываются на давлении и могут привести к развитию сердечной недостаточности у крыс с гипертонией.

Регулярная физическая нагрузка приводит к снижению риска сердечных заболеваний. Более того, доказано, что физические упражнения приводят в норму кровяное давление и сводят на нет симптомы сердечной недостаточности - хронического заболевания, но при этом сердце теряет свою способность эффективно перекачивать кровь, что приводит к возникновению одышки и усталости.

Неожиданными оказались результаты новых экспериментов на крысах, где говорится, что нельзя механически перекладывать результаты опыта на мышах на человека. Однако данные экспериментов «должны привлечь наше внимание» к потенциальному вреду, который может причинить интенсивная физическая нагрузка людям с неконтролируемым высоким давлением.

Высокое давление у людей, как и у крыс, может развиваться и вызывать паралич сердца. В ходе настоящего исследования некоторые крысы были помещены в клетку с вращающимся колесом, а другие оставались малоподвижными.

И было обнаружено, что крысы, у которых в клетке стояло колесо, двигались гораздо активнее. В результате со временем у животных обнаружились структурные нарушения в сердце, к тому же их сердца стали хуже прокачивать кровь.

Исследование говорит в пользу предположения о том, что «бесконтрольные и избыточные физические упражнения» могут иметь негативный эффект на работе сердечной мышцы у людей с высоким давлением, в частности – ускорить остановку сердца.

**Ф**изические упражнения снижают риск развития рака кожи. К таким выводам пришли исследователи из Университета Рутгерса в результате экспериментов с лабораторными мышами, подвергавшимися длительному воздействию ультрафиолетового излучения.

По данным ученых, физическая активность мышей приводила к снижению количества новообразований на кожных покровах животных. Кроме того, в организмах сохраняющих подвижность мышей наблюдалось ускорение процесса гибели клеток, переживших злокачественное перерождение.

Кроме того, ученые установили, что злокачественные опухоли развивались значительно медленнее у животных с меньшим количеством жировых отложений. По словам представителя британского Фонда по изучению онкологических заболеваний Генри Скоуфорда, полученные исследователями результаты доказывают, что физические упражнения в сочетании со здоровой диетой способны существенно снизить риск развития нескольких типов рака.

Однако возможность снизить вероятность заболевания при помощи упражнений не должна стать предлогом для легкомысленного отношения к солнечной радиации, воздействие которой является одной из наиболее распространенных причин онкологических заболеваний, отметил Скоуфорд.

**Физкультура в нашей жизни.**

Физкультура и спорт в нашей жизни имеют столь серьезное и видимое значение, что говорить об этом просто нет нужды. Каждый может самостоятельно проанализировать и оценить значение физкультуры и спорта в своей собственной жизни.

Воспитание тяги к ним должно начинаться с самого детства, продолжаться всю жизнь и передаваться из поколения в поколение. Как минимум, ежедневная гимнастика, пусть всего 15 минут в любое удобное для вас время должна стать такой же привычкой, как утреннее умывание. Максимум: старайтесь все свое время проводить в движении. В свободное время играйте с детьми или с любимым животным в подвижные игры, во время передвижения в общественном транспорте напрягайте и расслабляйте мышцы тела, на работе делайте активный перерыв через каждые два часа. Попробуйте активизироваться и вы сразу ощутите, что значат физкультура и спорт в нашей жизни.

Не секрет, что большинство из нас – обычные люди, и отнюдь не спортсмены. Так какие же преимущества привносят физкультура и спорт в нашей жизни? Во-первых, они позволяют легко справляться даже со значительными физическими и моральными, умственными нагрузками, которые, так или иначе, встречаются нам всем. У нетренированного человека, даже если он молод и здоров, мало преимуществ перед спортивным даже пожилым. Возьмем простой пример: подъем по лестнице. Если вы всегда ездите на лифте, то такой подъем вызовет у вас одышку, учащение сердцебиения, и в целом сильно утомит. А если вы привыкли ходить пешком, то, взбежите по лестнице, не задумываясь. Также легко вы справитесь и каким-либо другим действием, недоступным тем, кто отрицает значение физкультуры и спорта в нашей жизни.

Вот другой пример: вам внезапно и срочно понадобилось сделать отчет. Тренированный человек соберется, сосредоточит внимание и выполнит работу в самый короткий срок. Человек же, привыкший проводить свое свободное время у телевизора, конечно, тоже выполнит работу. Но ему придется часто и надолго отвлекаться, чтобы прогнать сонливость и усталость. А возможно, ему даже придется воспользоваться некоторыми допингами в виде, например, кофе.

Во-вторых, физкультура и спорт в нашей жизни тренируют наши мышцы, систему кровообращения, силу, выносливость организма. А, следовательно, положительным образом влияют на иммунитет, состояние здоровья, молодость и красоту, сохраняют способность к труду и активному образу жизни на долгие, долгие годы. Вот в частности, работоспособность сердца, главного «виновника» нашей жизнеспособности, напрямую зависит от силы и развитости мышц. Сердце – это тоже мышца, которую можно и нужно тренировать.

В-третьих, физкультура и спорт в нашей жизни полезна людям как умственного, так и физического труда. Первые часто ведут «сидячий образ жизни», что ведет к различным деформациям скелета и позвоночника, снижению интенсивности обмена веществ, и, в конечно итоге, к развитию болезней. Им физкультура и спорт в нашей жизни помогут всегда быть в тонусе. Вторые часто задействуют в своей работе только определенные группы мышц. Им физкультура и спорт помогут сбалансировать нагрузку и не допустить ассиметричного развития мышц тела.

Физкультура и спорт. Как сделать их еще более полезными для нас? Главное правило: физкультура и спорт в нашей жизни должны происходить либо на улице, либо в очень хорошо проветренном помещении. Вообще, всякое движение на улице является чрезвычайно полезным. Мало того, что тренируются мышцы, еще и ткани организма и мозг насыщаются кислородом, снимается напряжение, успокаиваются возбужденные нервные центры, нормализуется дыхание. Старайтесь бывать на свежем воздухе каждый день и не менее часа, и тогда вы забудете такие слова, как «лишние килограммы», «бессонница», «депрессия», «стрессы», и даже «медицина»!

Ведь какими бы развитыми и современными ни были медицинские манипуляции, они не смогут сделать вас здоровым. А зачастую, излечивая один орган, они наносят серьезный вред другим. Обрести и сохранить свое здоровье можете только вы сами. И при этом физкультура и спорт в нашей жизни играют огромную роль. Не пренебрегайте физкультурой и спортом, и вы сможете до старости сохранить нравственные, психические и физические здоровье и активность.

**Что вредит здоровью школьников?
Опыт.**

Школа влияет не только на ум ребенка, но и на его здоровье. Это влияние трудно оценить, поскольку оно складывается из многих составляющих. Тут и большие умственные нагрузки, и разнообразные стрессы, и дурное питание, и недостаток движения. Последний фактор очевиден, к тому же его легко учесть. Сотрудники государственного университета обратили внимание именно на проблему гиподинамии школьников, предложили меры борьбы с ней и добились существенного улучшения здоровья учеников гимназии, в которой проводили эксперимент.

Гиподинамия - страшное зло, одна из основных причин возникновения сердечнососудистых заболеваний. Особенно нуждается в движении растущий организм, а дети проводят жизнь за партой. По мнению исследователей, насыщая учебные программы новой информацией, усложняя и варьируя содержание учебных планов, увлекаясь творческим процессом, педагоги часто забывают о возможностях ребенка, его физических и психических характеристиках. Школьная программа, конечно, предусматривает уроки физкультуры, но ученые полагают, что их явно недостаточно.

Местом для исследований они выбрали гимназию № 26 города Челябинска; в этом учебном заведении опробуют новые федеральные образовательные программы, и для детей созданы замечательные условия. Гимназистов хорошо кормят дважды в день, в их распоряжении спортивный зал, спортивная площадка, зал лечебной физкультуры и медицинский кабинет. Младшие школьники много занимаются физкультурой: одних спортивных занятий у них 20 часов в неделю, плюс к этому по нескольку минут физических упражнений во время других уроков и "биоминутки" - массаж рефлексогенных зон для профилактики простуды.

Несмотря на постоянный тренинг, маленькие гимназисты не здоровее других челябинских малышей. Усиленные занятия спортом не придали им особого заряд бодрости: к выпускному классу здоровье детей приметно ухудшается (сей факт, ученые установили на основании биохимических исследований, оценки состояния сердечнососудистой системы и результатов специальных опросов). В анкетах многие ученики жалуются на неважное самочувствие, повышенную утомляемость, раздражительность, головные боли и плохой сон. Большинство школьников желает заниматься спортом, но, по-видимому, дети не представляют, из чего складывается здоровый образ жизни. Если деньги на занятия в спортивной секции есть не у всех, то уж пешие прогулки доступны каждому, однако ученики 8-9 классов делают всего по 4-9 тыс. шагов в день (первоклашки - 12-17 тысяч).

Посмотрели ученые на все это безобразие и вместе с администрацией гимназии и департаментом образования взялись разрабатывать оздоровительные программы и формировать у детей навыки здорового образа жизни. В основе этих программ (одна из них называется "Формирование здоровьесберегающей среды в процессе образования") - расширенный двигательный режим: самостоятельные занятия физическими упражнениями, систематическое посещение спортивных секций, оздоровительных занятий (аэробика, шейпинг и др.). Составляя программы, исследователи учитывали физические особенности каждого возраста и необходимые нагрузки. Через три года занятий ученые сравнили состояние здоровья гимназистов и учеников обычной школы, которые не участвовали в эксперименте. Гимназисты превзошли школьников в быстроте, силе, гибкости и общей выносливости и вообще оказались более здоровыми и адаптированными к школьным нагрузкам.

К сожалению, степень адаптации ученые оценивали по биохимическим показателям. Такой важный момент, как успеваемость, почему-то ускользнул от их внимания. Кроме того, исследователи не пишут, как им удалось втиснуть свои программы в перегруженное школьное расписание: после занятий шейпингом домашние задания не лезут в голову. Не пришлось бы увеличивать срок обучения в школе еще на пару лет, чтобы вместить все дополнительные программы по борьбе с нагрузками.

**Пятиминутная физкультура приносит вред.**

Лучше вообще не заниматься физкультурой, чем заниматься ею время от времени. Как уверяют американские исследователи, нерегулярные физические занятия способствуют набору лишних кило в большей степени, нежели их отсутствие. Диетологи Национальной лаборатории Лоренса Беркелея отметили, что люди, которые еженедельно интенсивно занимались бегом и потом внезапно переставали тренировать своё тело, быстро набирали вес.

По словам исследователей, вес «отдыхающих» физкультурников становился даже в четыре раза больше, чем до начала физических занятий, и таким образом они никак не улучшали своё здоровье. Кроме того, от такого лишнего веса в дальнейшем труднее избавиться. Для эффективного похудания необходимо оставаться физически активным круглый год в течение многих лет и избегать сезонных «передышек», как, например, во время отпуска, выходных или зимнего периода. Эксперты подчеркивают, что все выгоды физической активности могут быть перечеркнуты, если вы ленитесь или у вас нет времени заниматься зарядкой, спортом или аэробикой последовательно и достаточно часто.

«Цена, которую мы платим за небольшой отдых от упражнений, может оказаться слишком высокой, — заметил глава исследовательской группы Пол Уильямс. — И обнаруженная нами зависимость может оказаться одной из причин эпидемии ожирения в стране». Уильямс надеется, что представленные им результаты исследования, заставят людей дважды подумать перед тем, как отказаться от упражнений по тем или иным «уважительным» причинам (семейные обстоятельства, низкая мотивация, плотный график работы).

**Любые физические упражнения полезны по-своему.**

Ходьба и занятия спортом по-разному улучшают сердечно-сосудистое здоровье, полагают японские ученые. В новом номере Journal of the American College of Cardiology опубликованы результаты крупного проспективного исследования, охватившего 31 023 мужчин и 42 242 женщины 40-70 лет, при включении (1988-90 гг.) не имевших в анамнезе инсульта, ИБС или рака. К 1999 г. 1946 участников умерли от сердечно-сосудистых причин. Оказалось, что у самых активных физически лиц (ходьба не менее 1 ч в день, занятия спортом не менее 5 ч в неделю) вероятность смерти от ишемического инсульта, ИБС и всех сердечно-сосудистых заболеваний была меньше, чем у менее активных участников (ходьба по 30 мин в день, занятия спортом 1-2 ч в неделю): отношения рисков 0.84, 0.84 и 0.73, соответственно. Почему именно ходьба, а не занятия спортом, снижала риск смерти от ишемического инсульта? Возможно, при умеренной общей физической активности упражнения средней интенсивности более благоприятно влияют на чувствительность к инсулину, чем интенсивные занятия. Известно, что инсулинорезистентность в большей степени повышает риск ишемического инсульта, чем риск ИБС, напоминают ученые.