

Могут ли физические нагрузки принести вред?

«Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство не может заменить физические упражнения» – это высказывание А. Мюссе стало крылатой фразой. Борцы за здоровый образ жизни до оскомины часто повторяли её, как и античную мудрость «В здоровом теле – здоровый дух» (кстати, о справедливости последней можно ещё и поспорить: не единожды в мировой истории встречались личности, в несовершенном теле которых жил гений, прогрессивный и здоровый дух в отличие от духовности некоторых здоровяков). Но речь вовсе не о том.

Пропаганда о пользе спорта и физической культуры стала настолько привычной для нас, что мы перестали её замечать. А некоторых специалистов (медиков, педагогов, психологов) она подвигла на кардинально противоположные исследования. После кропотливой работы они доказательно ответили на вопрос: «Всегда ли полезны физические упражнения?»

Итак, профессионалы говорят, что занятия спортом во время простуды не рекомендуются. Любое заболевание само по себе является значительной нагрузкой на организм. Поэтому дополнительные нагрузки в виде физических упражнений чаще приносят вред, чем пользу.

Для целого ряда болезней нужны особого вида и характера движения, разработанные с помощью специальных методик. Поэтому для занятия общей физкультурой установлены некоторые противопоказания. К ним относятся:

- острые инфекционные болезни;
- все болезни в активной форме;
- хронические заболевания в период обострения;
- психические заболевания;
- органические заболевания центральной нервной системы;
- злокачественные новообразования;
- болезни опорно-двигательного аппарата с резким нарушением функции суставов и сильными болями;
- бронхиальная астма с частыми, трудно поддающимися лечению приступами;
- болезни сердечно-сосудистой системы.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, почек, болезней эндокринных желёз в каждом отдельном случае нужно заключение лечащего врача.

Как заверяет доктор Н. Н. Мохнач, более подробный перечень противопоказаний (а также рекомендованных видов физических нагрузок) можно найти в нормативных документах Минздрава и медицинских справочниках.

И всё же нельзя полностью игнорировать движение. Не имеет смысла отрицать, что на состояние организма большое влияние оказывает уровень общей двигательной активности человека. В это понятие входят все виды движений, совершаемых человеком за сутки: работа на дачном участке и домашние хлопоты, спортивные тренировки и

обыкновенная ходьба по дому от волнения или скуки. Некоторые российские и японские учёные считают, что здоровый взрослый человек должен делать в день минимум 10-15 тысяч шагов.

НИИ физической культуры предлагает такие нормы недельного объёма двигательной активности: – для дошкольников – 21-28 часов; – для школьников – 14-21 часов; – для учащихся средних специальных заведений и студентов вузов – 10-14 часов; – для людей трудоспособного возраста – 6-10 часов. Странно, но о пенсионерах почему-то в этих рекомендациях не сказано ничего. Видимо, учёные отдали пальму первенства их мудрости: на пенсии – каждый сам себе НИИ.

А если серьёзно, в любом случае заниматься физкультурой и спортом или нет, решает сам человек. И нередко сомнения в пользе физических нагрузок продиктованы не только заботой о своём организме, но имеют под собой психологическое основание: человек подсознательно не хочет заниматься. Так, может, имеет смысл преодолеть себя?

Автор - **Татьяна Шуваева**

[Источник](#)