

СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ

С давних времен хорошо известен универсальный и абсолютно надежный способ укрепления здоровья и увеличения долголетия — спорт, способ, требующий не дорогостоящих лекарственных препаратов и технических приспособлений, а только воли и некоторых усилий над собой.

Но и эти небольшие «жертвы» нужны лишь на первых порах, а затем преодоление физической нагрузки приносит совершенно необычное чувство мышечной радости, ощущение свежести, бодрости, оздоровления. Оно становится необходимым, потому что победа над собственной инерцией, физической бездеятельностью или просто ленью всегда воспринимается как успех, обогащает жизнь и закаляет волю. Возможно, именно тренировка воли лежит в основе появления той жизненной активности, которая возникает у людей, занимающихся спортом.

Стало общим утверждение, что современная цивилизация несет человечеству угрозу гиподинамии, т. е. серьезных нарушений опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания и пищеварения, связанных с ограничением двигательной активности. И это действительно так.

Двигательная активность — важнейшее условие нормальной жизнедеятельности людей, а между тем мы двигаемся, все меньше и меньше: на работу и с работы мы едим в общественном транспорте, самая работа с внедрением достижений научно-технической революции все меньше связана с физическим трудом, дома мы тоже чаще сидим, чем двигаемся, — короче, гиподинамия начинает реально угрожать каждому человеку. Есть ли выход из создавшегося тревожного положения? Есть. И выход этот нам предоставляет занятие спортом. Спорт любят все. Но и любить спорт можно по-разному.

Если вы часами сидите перед экраном телевизора, с интересом наблюдая за захватывающими поединками хоккеистов или состязаниями фигуристов, польза для вас от такой любви к спорту будет равна нулю. Не больше пользы принесет вам и регулярный выход на стадионы и в спортивные залы, где вы занимаете места на трибунах в числе других болельщиков, волнуетесь и переживаете за своих любимцев, прекрасно зная, как бы вы поступили, окажись вы на их месте, но, не делая ровным счетом ничего из того, что могло бы принести реальную пользу вашему здоровью.

Спортом должны заниматься все. Не ставьте перед собой цель обязательно побить мировой рекорд (мировых рекордсменов — единицы, и будет крайне наивно рассчитывать, что все занимающиеся спортом станут со временем чемпионом). Поставьте перед собой более скромную задачу: укрепить свое здоровье, вернуть себе силу и ловкость, стать стройной и

привлекательной. Этого для начала будет вполне достаточно. Будет просто прекрасно, если вы почувствуете себя здоровой, если к вам вернутся энергия и бодрость духа, если у вас появится естественная потребность больше двигаться, чаще бывать на свежем воздухе и т. д. Кроме того, регулярное занятие спортом помогает женщине лучше выполнить свою материнскую миссию, предназначенную ей природой: рожать и вскармливать детей, воспитывать и растить их. Только, помните: физические нагрузки при занятиях спортом должны соответствовать не только вашему возрасту, но и состоянию вашего здоровья.

Спорт должен быть спутником каждого человека на протяжении всей его жизни — только тогда спорт может принести ощутимую пользу. Многие физические недостатки и недуги поддаются лечению спортом. Не следует забывать, что основную часть дневного времени человек проводит на работе и, как правило, в помещении, где возможности для разнообразных движений крайне ограничены.