

*Петро ВОЙТОВИЧ*



Будь-які фізичні вправи служать не тільки для задоволення чи для того, аби «вбити» час. Радше, навпаки: фізична культура здобула визнання як незамінний засіб розширення й розвитку можливостей організму, профілактики й лікування захворювань, досягнення довголіття. Фізичні вправи позитивно впливають не тільки на той чи інший орган, а й на весь організм загалом через нервову систему. Однак люди по-різному займаються

спортом: для одних спорт – просто захоплення, для інших – покращення здоров'я, а ще для когось – спосіб життя. Останніх називають професійними спортсменами. Тож чи зміцнюємо ми своє здоров'я надмірним заняттям спортом, чи, навпаки, приносимо йому шкоду, іноді взагалі безпідставно ризикуючи навіть своїм життям, на що морального права не маємо. Про це та інше поговоримо нижче... У нашому стереотипі мислення закладено, що якщо людина займається спортом, то вона повинна бути здоровою, мати добре розвинену фізичну будову тіла. Та, на превеликий жаль, це не завжди є так. Адже у спортсменів, а особливо у професійних, після закінчення їхньої кар'єри часто починаються великі проблеми зі здоров'ям. Піки фізичних можливостей досить часто змінюються «фізичною перевтомою», що, безумовно, виснажує імунну систему. Щоб завжди бути на висоті, спортсмен дуже часто ходить «по лезу бритви» в тому, що стосується його здоров'я. Тому, коли говорять, що спортсмени більш чутливі до хворіб, – це не жарт! На яку хворобу хворіє спортсмен, залежить від того, яким спортом він займається.

Кличком?

Хочеш бути новим

Найгірш

е, мабуть, доводиться лижникам, які бігають багатокілометрові дистанції. Найбільша їх проблема – серце. Ця проблема може виникнути у момент, коли спортсмен вирішить покинути великий спорт і не підготується до цього. У таких спортсменів велика м'язова вага, якщо її не підживлювати навантаженням, буде порушено кровопостачання серця, це може призвести до різного роду захворювань серця, а потім – до інфаркту міокарда. А тому спеціалісти кажуть, що дуже важливо грамотно піти зі спорту, поступово знижуючи навантаження.

Акробатичний фрістайл – найнебезпечніший з точки зору травматичності вид спорту. У ньому найчастішими травмами є черепно-мозкові. До них долучаються хокеїсти, які

частіше за інших з'являються в кабінеті лікаря зі скаргами на різного роду травми плечового, колінного суглобів, переломами ключиці, розтягненнями і переломами.

Плавання приносить із собою, крім астми, гайморит, хвороби легенів і вух, грибок та інших паразитів. Зимові види спорту зумовлені хронічними бронхітами, а біатлоністи також страждають патологіями слуху.

Волейбол, баскетбол і футбол призводять до захворювання суглобів і остеохондрозу. Стрибки з трампліна – це захворювання слуху, аж до запалення середнього вуха та вестибулярного апарату, а також гіпертонія.

Та, мабуть, без заперечень перше місце щодо шкідливості у професійному спорті займає бокс! Так, саме бокс, адже неминучими ознаками його є: травми печінки, підшлункової, голови, важкі розлади центральної нервової системи, черепно-мозкові травми, а в старості – склероз і хвороба Паркінсона.

Отже, професійний спорт не завжди можна назвати спортом заради здоров'я. Тут спортсмен працює тілом. І це все, що в нього є. Звичайно, що він намагається вичавити з нього якомога більше: його вік короткий. Кілограми харчових добавок, гормональна стимуляція, допінг. Такий спосіб життя здоровим не назвеш. Тому немає нічого дивного в тому, що середній рівень життя професійного спортсмена на 10-15% нижче звичного.

Стрибаємо з парашутом?

Але не лише професійний спорт може загрожувати здоров'ю. Зараз все більше і більше молодих людей захоплюється так званими екстремальними видами спорту, тобто пов'язаними з ризиком для життя і виділенням великої дози адреналіну. Такий вид спорту, мабуть, найкраще назвати «за крок до трагедії», адже саме в цьому спорті небезпека трагічних і смертельних випадків найвища. Екстремальні види спорту поділяються на наземні, водні, гірські і повітряні.

До таких нових наземних видів спорту належить рурфінг – дослідження міських дахів. Причому чим складніше на дах потрапити, тим вище він «цінується». Схожими до цього є паркур, банджі і роуп-джампінг\*. Ще одним яскравим представником є спелестологія – дослідження печер. У водних видах намагаються пірнути на якомога більшу глибину – дайвінг, чи втриматись на хвилі – віндсерфінг, або спуститись гірською річкою – каякінг. Гірський спорт – це переважно спуск крутими непідготовленими схилами зі складним рельєфом. До повітряних видів належать стрибки з парашутом, чи спеціальним костюмом, який сповільнює падіння – скайсерфінг, B.A.S.E. jumping.

Як бачимо, існує надзвичайно багато різних видів спорту. Деколи вони можуть здаватися нам дуже дивними, викликати скептичну посмішку або навіть занепокоєння. Але, незважаючи на те, чи йдеться про традиційні і безпечні види спорту, чи про модерні і ризиковані, незмінним залишається те, що маємо пам'ятати: займатися спортом - це корисно, але не потрібно вдаватися у крайнощі, бо це до добра не доведе. Спорт корисний лише тоді, коли не шкодить здоров'ю, а, навпаки, його покращує. Тому

займаймося спортом задля здоров'я, а не задля грошей чи адреналіну, бо це може мати фатальні наслідки для усього нашого життя, вільно і щедро дарованого нам Богом, а не за якісь наші заслуги.

\* Примітки (пояснення термінів):

Паркур – молодіжна спортивна течія, яка увібрала у себе східні единоборства, акробатику, елементи брейк-дансу і легку атлетику. Її метою є подолання будь-яких перешкод на своєму шляху за допомогою свого тіла.

Банджі-джампінг – поширений у світі атракціон. Учасників прив'язують до довгого гумовому канату, на якому вони здійснюють стрибок вниз.

Роуп-джампінг – напрямок екстремального спорту, який полягає у здійсненні стрибка з висотних об'єктів природного та промислового походження з використанням професійного альпіністичного спорядження.

Петро ВОЙТОВИЧ Професійний спорт: зміцнення здоров'я чи заробіток грошей на ліки?  
//СЛОВО № 2 (50) 2012, с.14-15