



Не бегом единым: спорт глазами медицины

Рекомендации для безопасных занятий спортом от главного специалиста по спортивной медицине департамента здравоохранения города Москвы, экс-главного врача сборных СССР и России по футболу

Зураба Орджоникидзе

- Опасно начинать занятия спортом, не пройдя диспансеризацию
- Первичные консультации по занятиям спортом могут дать педиатры и терапевты. Для сложных вопросов нужны специалисты в области спортивной медицины. Контакт с ними у занимающихся спортом должен быть постоянным
- Руководители секций и тренеры не способны заменить врачей
- Неправильно рассчитанная нагрузка может привести к травмам и «спортивным» заболеваниям
- В начале тренировки необходимо размяться и сделать растяжку. А в перерывах и в конце занятия нельзя резко прекращать физическую активность — важно мягко из нее «выйти». Например, сделать дыхательные упражнения или пройтись спокойным шагом, чтобы восстановить дыхание и пульс.
- Важен контроль за своим состоянием в процессе тренировок, в том числе за пульсом (для обеспечения работы сердца в безопасном режиме)
- Необходимы профилактика травм на тренировках и своевременное их лечение (чтобы не появилось хронических травм и болезней)
- Некоторые виды спорта требуют специальной экипировки и обучения перед выходом «на трассу» (например, горные лыжи)
- Питание должно быть сбалансированным. Полноценная еда должна завершиться примерно за три часа перед тренировкой. Незадолго до нагрузки можно сделать углеводный перекус
- В процессе тренировок нельзя допускать обезвоживания организма
- Важнейшим фактором здоровья является восьмичасовой сон. Засыпать лучше не позже 23 часов. Позднее засыпание может ослабить восстановление организма
- Обувь для занятий спортом должна быть удобной: с амортизацией, вентиляцией и плотным прилеганием
- Занятия спортом не сочетаются с употреблением табака и алкоголя. Оздоровительный эффект сводится практически к нулю, могут возникнуть новые проблемы со здоровьем

