

## ЧРЕЗМЕРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

У большинства наших граждан слово «спорт» ассоциируется с отличным здоровьем, прекрасной физической формой, повышенной силой и выносливостью.

Но, к сожалению, для некоторых погоня за красотой и здоровьем становится навязчивой привычкой. Такие люди ежедневно, по несколько часов в день проводят в спортивных и тренажерных залах, истязая свой организм чрезмерными физическими нагрузками. Последствием таких перегрузок является проблемы со здоровьем.

При постоянных чрезмерных физических нагрузках организм спортсмена не успевает восстановиться, могут быть проблемы с сердечно-сосудистой системой, опорно-двигательным аппаратом, нервной системой.

Как правило, человек далеко не сразу отдает себе отчет в том, что ему пора «сбавить обороты». Как правило, проходит не один месяц, прежде чем симптомы перетренированности становятся очевидными.

При чрезмерных занятиях спортом в первую очередь нарушается режим сна. Вы с трудом просыпаетесь по утрам, можете спать по 12-14 часов, а время от времени вас беспокоит бессонница. При этом на лицо эмоциональная неустойчивость, которая выражается в частой смене настроения, раздражительности и беспричинных приступах агрессии. Спустя некоторое время постепенно наступает потеря сил. Вам кажется, что привычные для вас спортивные снаряды (гантели, штанги) стали ощутимо тяжелее, а прежние дистанции во время пробежек даются вам с одышкой и сильной усталостью.

Вследствие падения защитных сил организма из-за чрезмерных физических нагрузок человек чаще болеет острыми респираторными вирусными заболеваниями, а процесс выздоровления длится дольше обычного.

Явным признаком перетренированности является потеря веса, вплоть до полного истощения, постоянные боли в мышцах, суставах и связках. Возможна головная боль и судороги мышц.

*Чтобы избежать чрезмерных физических нагрузок, необходимо придерживаться следующих правил:*

- Никогда не занимайтесь спортом через силу. Если в спортзале или при пробежке вы почувствовали недомогание, то это повод прекратить тренировку.
- Перед тем, как начать заниматься спортом, проконсультируйтесь с врачом и тренером. Они смогут составить индивидуальный график тренировок и рассчитать допустимую физическую нагрузку согласно особенностям Вашего организма.
- Для того, чтобы избежать переутомления, необходимо вести дневник тренировок. С его помощью будет удобно наращивать нагрузку постепенно.
- Даже незначительное недомогание или обострение хронического заболевания должно стать причиной отмены тренировки.

Начальник Новомосковского  
территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Тульской области

Н.С. Михалюк