

## **КРАСИВОЕ ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ЗДОРОВЬЯ**

Взаимосвязь между внешним обликом и состоянием здоровья человека была отмечена давно. Красивое телосложение и пропорциональные формы всегда достаточно высоко ценились. Легкая походка, развернутые плечи, осанка – считались признаком активности, энергичности, хорошо развитого и тренированного тела.

При идеальном пропорциональном соотношении частей тела, красота телосложения может быть потеряна в результате наличия лишнего веса. Причины появления избыточного веса могут носить как субъективный (переедание, гиподинамия), так и объективный характер (конституция тела, наследственность, нарушение обмена).

При этом важно не столько соотношение роста и веса, сколько наличие жировой прослойки выше нормы. Полнота дает не только прирост жировой ткани, но и неблагоприятно отражается на состоянии здоровья, т.к. появляется:

- засорение организма шлаками;
- лишняя нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- нагрузка на опорно-двигательный аппарат (вплоть до быстрого «изнашивания» суставов и деформации стоп).

Избавление от лишнего веса посредством использования диет приводит к тому, что вместе с жировой массой теряется и необходимая мышечная масса. А для того, чтобы похудеть с помощью физических упражнений, нужно тратить значительное количество энергии, т.к. невысокая по интенсивности нагрузка не будет способствовать потере лишних килограммов. Вес тела тесно связан с интенсивностью обменных процессов в организме, которые зависят от пола, возраста, функционального состояния, температуры окружающей среды, использования физических нагрузок и фармакологических препаратов.

Целью работы, проведенной на базе Криворожского педагогического университета, стало изучение заинтересованности в красоте своего телосложения и осуществлении практических действий, направленных на его совершенствование. В исследовании (метод анкетирования) приняло участие 156 студентов женского контингента I-IV курсов в возрасте 18-23 лет. Из всего числа анкетированных 91% составили те, которые «очень заинтересованы в красоте своего телосложения». Из их числа - 37% «учитывают калорийность продуктов при их потреблении». Из тех, кто контролирует поступление калорий с пищей - 71% занимаются физическими упражнениями, помимо учебных занятий, дополнительно (самостоятельно или под руководством инструктора). В результате проведенного исследования, установлено, что из общего числа, задействованных в анкетировании, 24% студентов заинтересованы в красоте своего телосложения, учитывают

калорийность потребляемых продуктов и занимаются физическими упражнениями в объеме 6-8-10 часов в неделю. Следовательно, если каждая девятая студентка проявляет интерес к своему телосложению, то только четвертая из них предпринимает некие действия, направленные на его совершенствование.

### Литература

1. Гоголан М. Законы здоровья. – М.: Советский спорт, 1999
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: Физкультура и спорт, 1989
3. Синяков А.Ф. Рецепты здоровья. – М.: Физкультура и спорт, 1988
4. Энциклопедия Амосова. Алгоритмы здоровья. – М.: АСТ, 2002