

ки студентов является расширение географии концертно-гастрольной деятельности художественных коллективов университета, выступления которых только за последние годы прошли на концертных площадках России, Польши, Литвы, Латвии, Германии, Франции, Англии, Вьетнама, Турции, Объединённых Арабских Эмиратов и других стран. Высокий уровень профессиональной подготовки студентов университета подтверждают победы на международных конкурсах исполнителей, в т. ч. на V Международном фестивале-конкурсе «Золотой голос» (Москва), IX Международном фестивале-конкурсе «Молодежь за союзное государство» (Ростов-на-Дону), I Открытых молодежных европейских Дельфийских играх (Волгоград) и многих других.

Таким образом, Белорусский государственный университет культуры и искусств является важным центром развития художественного образования в нашей стране, успешно готовит будущих мастеров культуры, молодые кадры для профессиональных и народных художественных коллективов нашей страны.

*П. А. Абрамович, старший преподаватель,
заведующий кафедрой физического
воспитания и спорта;*

*Я. Л. Мархоцкий, кандидат медицинских наук,
профессор, профессор кафедры физического
воспитания и спорта*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ОДИН ИЗ ВЕДУЩИХ ФАКТОРОВ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровье, согласно определению ВОЗ, – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Благополучие касается всех аспектов жизни человека. Необходимо гармоничное сочетание социального, физического, интеллектуального, эмоционального и духовного элементов жизни. Ни одним из них нельзя пренебрегать, если стремиться к здоровью и благополучию [2].

Основными признаками физического, психического и социального здоровья являются: устойчивость к действию повреж-

дающих факторов; показатели физического развития и функционального состояния организма в пределах среднестатистических норм; наличие резервных возможностей организма; отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития; высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок. При оценке состояния здоровья используют возрастные и индивидуальные нормы (рост и масса тела, жизненная емкость легких, чистота сердечных сокращений, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови и др.). Здоровье следует рассматривать в динамике изменений внешней среды, в процессе индивидуального развития организма в течение всей жизни.

Между здоровьем и болезнью лежит промежуточное, «третье состояние», когда человек еще не болен, но уже и не здоров. Это состояние академик В. П. Петленко называет «предболезнь» или «предпатология». Оно характеризуется крайним напряжением нормального функционирования организма. Это состояние экстремальной нормы, в котором находится более половины всех людей, живущих на Земле. Они подвергают себя воздействию вредных химических веществ (смог, химикаты в продуктах сельского хозяйства, химические добавки в пищевых продуктах, синтетические лекарства), нерациональному и несбалансированному питанию (избыточная масса тела или ожирение, кариес зубов), регулярно употребляют алкогольные напитки, злоупотребляют табакокурением и потребляют психотропные вещества, работают в ночные смены или перемещаются на большие расстояния с изменением часовых поясов, нарушают привычный график сна и бодрствования.

В «третьем состоянии» заключены истоки всех болезней. Предвидеть, распознавать, предотвращать и ликвидировать «третье состояние» организма – важнейшая задача здорового человека. Если принять условно уровень здоровья за 100 %, то 20 % зависит от наследственных факторов, 20 % – от факторов внешней среды (физические, химические, биологические, психологические), 10 % – от здравоохранения, а 50 % здоровья зависит от самого человека, от его образа жизни [2].

В основе формирования здорового образа жизни лежат следующие мотивы:

- самосохранение – человек не совершает определенные действия, так как они угрожают его здоровью и жизни;
- подчинение правилам культа и быта, чтобы быть равноправным членом общества;

– получение удовлетворения от самосовершенствования, так как здоровье приносит человеку радость от возможности подняться на более высокую ступень социальной лестницы;

– здоровье дает возможность сексуальной реализации и гармонии, достижения максимально возможной комфортности.

Основными факторами, обеспечивающими возможность здорового образа жизни конкретной личности, являются: способность к рефлексии (к размышлению, самонаблюдению, самопознанию, осмыслению своих действий); состояние среды обитания (климатическая зона и условия проживания); разумный режим труда и отдыха.

Образ жизни – это биосоциальная категория, интегрирующая представление об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующаяся его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения [1].

Одним из ведущих факторов формирования здорового образа жизни является физическая культура. Люди с давних времен отстаивали право на жизнь, искали разгадку долголетия не только в развитии разума, но и физической силы и выносливости. В 19 в. – первой пол. 20 в. городской житель в течение суток совершал 30 тыс. шагов. Современный житель мегаполиса не совершает и 10 тыс. шагов. У большей части населения возникла реальная опасность развития гипокинезии и гиподинамии и, как следствие, нарушение обмена веществ и метаболический синдром, избыточная масса тела, развитие болезней цивилизации (ИБС, стенокардия, инфаркт миокарда, ожирение, сахарный диабет, артериальная гипертензия, ишемический и геморрагический инсульт и др.), ухудшение качества жизни и преждевременная смерть [3].

Мышечное движение является формой существования и взаимодействия всех видов материи. Для измерения механической энергии пользуются такой единицей, как кг.м. ($1 \text{ кг.м} = 9,8 \text{ Дж}$). Перемещение в пространстве осуществляется за счет мышечного сокращения. Мышечная работа является сложным физиологическим процессом, в который вовлекаются все органы и системы организма. В человеческом организме более 400 скелетных мышц, а общий их вес составляет в среднем 40 % массы тела. Мышцы при сильной нагрузке не изнашиваются, как машина,

а укрепляются. Зато длительное уменьшение физической активности приводит к негативным последствиям: нарушается обмен веществ, который приводит к развитию дегенеративно-дистрофическим изменениям в мышечных клетках. Это ведет к уменьшению мышечной массы, что может проявляться нарушением осанки, развитием сутулости, мышечной слабостью; частота пульса у физически неактивных людей на 20 % выше, за сутки их сердце совершает примерно 1400 «избыточных» сокращений и изнашивается быстрее, чем у активных людей; уменьшается количество мышечной ткани, т. е. активной массы тела, а увеличивается жировая – пассивная ткань, которую П. Ф. Лесгафт называл «копотью человеческого организма». Умеренная физическая активность и посильный физический труд оказывают положительное влияние на жизнедеятельность человека: способствуют формированию «спортивного сердца», что проявляется синусовой брадикардией, ускоренной реституцией, увеличением индекса Рейнделля, возрастанием максимального потребления кислорода, увеличением числа функционирующих капилляров; противодействуют застойным явлениям в альвеолах, что является профилактикой пневмонии, бронхоэктазов и др.; нормализуют функцию желез внутренней секреции – гипофиза, половых желез, щитовидной железы, особенно надпочечников, что противодействует развитию стрессов и дистрессов; способствуют устранению задержки пищи в желудочно-кишечном тракте, что устраняет гнилостные процессы и запоры, сохраняет осанку, а тем самым предотвращает смещение внутренних органов; снимают раздражительность, улучшают сон, память и логическое мышление, предупреждают развитие психосоматических заболеваний.

Большинство специалистов мира считают, что для поддержания хорошего состояния здоровья каждый человек должен ежедневно проходить не менее 8 км. Нормы двигательной активности взрослых людей в энергетическом исчислении должны составлять 1200–2000 ккал в сутки. К лучшим аэробным упражнениям следует отнести ходьбу и бег, езду на велосипеде, ходьбу на лыжах, катание на коньках, плавание, греблю, прыжки со скакалкой, спортивные игры [1].

Любые блага цивилизации не могут заменить физическую культуру как активную форму укрепления здоровья и наилучшее средство повышения физической и умственной работоспо-

способности. Активный образ жизни оживляет ум и тело. Организм без движения, как стоячая вода, портится и гнивает.

1. Здоровый образ жизни – основа профессионального и творческого долголетия : материалы Респуб. науч.-метод. конф., Минск, 25–26 янв. 2007 г. / Акад. управления при Президенте Республики Беларусь ; под ред. И. И. Лосевой (отв. ред.) [и др.]. – Минск, 2007. – 138 с.

2. *Мархоцкий, Я. Л.* Валеология : учеб. пособие / Я. Л. Мархоцкий. – 2-е изд. – Минск : Выш. шк., 2010 – 286 с.

3. Энциклопедический справочник медицины и здоровья. – М. : Рус. энцикл. товарищество, 2005. – 960 с.

А. М. Аляхновіч,

*прафесар кафедры рэжысуры абрадаў і свят,
кандыдат філалагічных навук, прафесар*

СПЕЦЫФІКА СТЫЛІЗАЦЫІ АБРАДУ

У навуковай літаратуры можна заўважыць недастатковую дакладнасць пры вызначэнні тэрміна «стылізацыя». Адмоўнымі адносінамі характарызуюцца таксама стылізацыя і стылізатарства як паняцці, блізкія да імітацыі і пародыі. На наш погляд, імітацыя ўзнаўляе рэчаіснасць або прадмет выключна тэхнічна, а пародыю, як вядома, філолагі падзяляюць на камічную і сатырычную, размяжоўваючы паняцці «стылізацыя» і «пародыя». Камічная пародыя займае сяброўскую пазіцыю ў адносінах да свайго арыгінала, а сатырычная – варожую або крытычную. Пародыя носіць характар гіпербалізацыі, у ёй рэзка змяняюцца рысы «прадатыпнага» стылю. Вельмі часта выкарыстанне тэрміна «стылізацыя» ў адносінах да якой-небудзь з’явы азначае яе адмоўную ацэнку. Усё гэта тлумачыцца не толькі навуковай нераспрацаванасцю праблемы стылізацыі, але і неаднолькавым разуменнем паняцця «стыль» у розных відах творчасці (музыцы, літаратуры, архітэктуры, дэкаратыўных мастацтвах).

Апошнія трактоўкі тэрміна «стылізацыя» падкрэсліваюць яго важнасць у мастацтве: сапраўдная стылізацыя «... дае магчымасць узнавіць і лаканічнымі сродкамі перадаць атмасферу гістарычнага і нацыянальнага асяроддзя, псіхалогію паводзін у ім выяўляемых персанажаў, дасягнуць шматпланавасці мастацкага вобраза, абапіраючыся на інтэлектуальны пачатак і дапушчальную меру ўмоўнасці пры адлюстраванні рэальнасці» [4, с. 226–227].