

Барашкова Е.С., студ. 211б гр.

Научный руководитель – **Буцько А.В.**

ВЕЛОСПОРТ КАК СПОСОБ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

С каждым годом люди все активнее погружаются в работу. Зачастую, среди высоток и городской суеты, человек все меньше внимания уделяет своему здоровью. Мы начинаем заботиться о нём только тогда, когда оно начинает нас беспокоить.

Здоровье – это не только хорошее самочувствие и отсутствие болезней. Это состояние полного физического, умственного, духовного и социального благополучия. И это все не придет само – над этим необходимо работать.

Для поддержания своего организма требуется время, силы, а главное – желание. Каждый день приходится решать, что и когда есть и пить, выделять время для отдыха и восстановления сил.

Сейчас на рынке существует множество медикаментозных средств, которые поддерживают наш организм, но главным источником сил и сохранения молодости уже много лет остается здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни непосредственно влияет на здоровье человека, его можно охарактеризовать, как активную деятельность людей, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья.

Синонимом здорового образа жизни можно смело назвать велосипедный вид спорта. Велосипедный спорт является одним из самых популярных и зрелищных видов спорта. Он широко представлен в программах Олимпийских игр.

Огромное количество людей в разных странах мира использует велосипед как очень удобное средство передвижения. Во многих странах у него, как правило, иное предназначение. Велосипед служит как прекрасное средство для отдыха и путешествий. В тоже время, приверженцы здорового образа жизни используют велосипед в качестве средства оздоровления, его можно считать не только самым эффективным способом укрепления здоровья, но и самым доступным. Причем речь может идти и о спортивном велотреке, и о коротких поездках по городу или на природе, и о длительных автономных трансконтинентальных путешествиях [5].

Немаловажную роль в пропаганде здорового образа жизни играют спортсмены, достигшие значительных успехов в мире профессионального велоспорта.

На сегодняшний день популяризация велоспорта среди населения Беларуси начинает постепенно возрастать. Велосипедистов становится все больше, строятся велосипедные дорожки. Все большее количество людей пересаживаются на экологический вид транспорта, так как это не только практично, но и полезно!

Не секрет, что велосипед оказывает благотворное влияние на самочувствие человека. Обнаружено, что у людей, активно занимающихся велоспортом уменьшается риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, снижается уровень холестерина [2].

Основная нагрузка в велоспорте приходится на опорно-двигательный аппарат, на систему мышц, суставов и связок. Сокращение мышц является результатом согласованной работы нервных центров в организме. Во время тренировок тренируются не только мышцы, но и нервные центры. Регулярные умеренные поездки на велосипеде укрепляют суставы и область поясничного отдела позвоночника.

Некоторые исследователи утверждают, что систематические физические упражнения средней напряженности способствуют появлению иммунитета к стрессу. Доказано, что физически активные люди более стабильны к нервным срывам, чем люди, ведущие малоподвижный образ жизни [3].

При езде на велосипеде задействованы различные группы мышц, физические нагрузки оказывают благоприятное влияние на процессы обмена веществ в организме, следовательно, сжигаются калории, тело становится более подтянутым.

Кроме всего вышеперечисленного, езда на свежем воздухе оказывает положительно влияние иммунную систему, которая является щитом нашего организма, защищая его от вирусов [1].

Вдобавок к этому, мы получаем эстетическое удовольствие. Поездки в городском массиве могут помочь расслабиться, но гораздо большее удовольствие велосипедисты получают от поездок на свежем воздухе, вдали от городской суеты.

В настоящий момент выделяются немалые деньги для развития велоспорта в стране и популяризации здорового образа жизни среди простого населения. Здоровый образ жизни не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Его формирование является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, с чего и начинается строительство фундамента здорового общества.

1. Виноградов, Д.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / Д.А. Виноградов. – М., 1990. – 192 с.

2. Заруцкая, Т.П. Воспитание здорового образа жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/2012/03/30/vospitanie-zdorovogo-obraza-zhizni>. – Дата доступа : 15.03.2015.

3. Мархоцкий, Я.Л. Валеология / Я.Л. Мархоцкий – Мн. : Высшая школа, 2006. – 286 с.

4. Чумаков, Б.Н. Валеология : учеб. пособ. / Б.Н. Чумаков. – М. : Педагогическое общество России, 2001. – 407 с.

5. Семенова, И.Л. Велоспорт – здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://velolive.com/sport-news/6000-velosport-zdorovyy-obraz-zhizni>. – Дата доступа : 20.03.15.

Батюкова В.С., студ. 115

Научный руководитель – Алекснина И.А.

**СИНТЕЗ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ТРАДИЦИИ ВОСТОКА И ЗАПАДА
И ЕГО ПРОЯВЛЕНИЕ В СОВРЕМЕННОМ ПЛАСТИЧЕСКОМ
ТЕАТРЕ БЕЛАРУСИ: НА ПРИМЕРЕ СПЕКТАКЛЕЙ
ТЕАТРА «ИНЖЕСТ»**

Наша страна имеет достаточно выгодное географическое положение, так как расположена в Восточной части Европы, можно сказать, в её центре – и граничит с пятью государствами: Россией на севере и востоке, Литвой на севере, Латвией на северо-западе, на западе – с Польшей и на юге с Украиной [11], поэтому не может не испытывать определённого влияния традиций, в том числе, и в области пластического искусства, как со стороны Запада, так и со стороны Востока.