

танцах разных народов для раскрытия художественного образа в качестве атрибута используются ударные инструменты, например, ложки, трещотки, кастаньеты, тамбурины, посредством которых создается яркий, ритмический рисунок, вызывающий восторг зрителя.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Алексютович, К. Л. Белорусские народные танцы, хороводы, игры / К. Л. Алексютович. – Минск : Вышэйшая школа, 1978. – 530с.
2. Архив Отраслевой научно-исследовательской лаборатории белорусского танцевального творчества Белорусского государственного университета культуры и искусств.
3. Этнаграфія Беларусі : Энцыклапедыя. – Минск : БелСЭ, 1989. – 575 с.
4. Беларускія народныя танцы, карагоды гульні. – Минск : Беларуская савецкая энцыклапедыя імя Пятруся Броўкі, 1989. – 186с.
5. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов. – Москва : АЗЪ, 1992. – 989 с.
6. Традиційная мастацкая культура беларусаў: Магілёўскае Падняпроўе. – Т. 1. – Минск : Беларуская навука, 2004. – 559с.
7. Чурко, Ю. М. Белорусский хореографический фльклор / Ю. М. Чурко – Минск : Выш. шк., 1990. – 415 с.

Шарковская М. Д., БГУКИ, студент 102 группы
очной формы обучения
Научный руководитель – Абрамович П. А.,
старший преподаватель

**СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ
ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, который направлен на сохранение человеческого организма, его укрепление и профилактику болезней. Также это персональная система поведения человека, которая обеспечивает физиологическое, социальное, душевное благополучие в окружающем его мире.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 80-х гг. XX в. определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив в качестве основных четыре группы таких факторов: генетические факторы – 15-20%, состояние окружающей среды – 20-25%, медицинское обеспечение – 10-15%, условия и образ жизни людей – 50-55%.

Здоровье человека более чем на 60 % зависит от его образа жизни, который включает правильное питание, а также его режим, достаточное количество физической активности, небольшой уровень стресса, отказ от вредных привычек и пагубного поведения.

Здоровый образ жизни позволяет нам лучше выполнять наши задачи и цели, успешнее осуществлять свои планы, преодолевать трудности. Крепкое здоровье, которое поддерживает и укрепляет сам человек, предоставит возможность ему прожить долгую жизнь, наполненную радостью.

Современный период истории здорового образа жизни в нашей стране начинается в первой половине двадцатого века. Во времена Советского Союза здоровый образ жизни приобрел статус настоящего культа. В 1936 году был создан Народный комиссариат здравоохранения СССР – орган государственной власти СССР в ранге министерства, управлявший развитием здравоохранения. Наркомздрав четко обозначил потребность в решении конкретных вопросов на основе научных знаний о взаимодействии человека и окружающей среды. Также Наркомздрав популяризировал ЗОЖ всеми доступными методами. Каждое утро по радио для населения страны проводилась зарядка. С самого раннего возраста детей отводили на занятия в

спортивные секции. Советский человек считал свою жизнь неполноценной без здорового образа жизни и крепкого здоровья.

В XXI веке проводится немало исследований о здоровом образе жизни, которые доказывают, что понимание основ ЗОЖ, которое существовало в предыдущие века, бывает в корне неправильное.

Например, чрезмерные физические нагрузки приводят к ускоренному старению, снижению защитных сил организма, а также к большим проблемам с опорно-двигательным аппаратом, в частности, из-за большого риска получения травм и перегруженности костно-мышечного аппарата. Чрезвычайно большая нагрузка на организм приводит к выработке большого количества свободных радикалов, при этом ухудшаются и метаболические процессы.

При излишних занятиях спортом в первую очередь нарушается режим сна. Человек с трудом просыпается по утрам, может спать по 12-14 часов, а время от времени его беспокоит бессонница. При этом появляется эмоциональная неустойчивость, которая выражается в частой смене настроения, раздражительности и беспричинных приступах агрессии. Спустя время наступает постепенная потеря сил. Привычные спортивные снаряды (гантели, штанги) стали казаться значительно тяжелее, а прежние дистанции во время пробежек даются с одышкой и сильной усталостью.

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

Помимо вреда от чрезмерных физических нагрузок, ученые озадачены вредом правильного питания. Само по себе правильное питание, конечно, опасности не несет. Однако субъективное, ненаучное и превратное их толкование, навредить могут. До сих пор существует большое количество точек зрения, как правильно похудеть, с какой регулярностью питаться и т. д.

Хотя и существуют общепринятые представления о норме калорий, количестве белков, жиров и углеводов в рационе, но даже эти показатели должны рассчитываться индивидуально. Слепое следование советам непрофессионалов может не принести положительных результатов, либо навредит пищеварению.

По нормам правильного питания, дневной рацион обычно дробится на 5–6 приемов пищи. То есть питаться нужно каждые 2,5–3 часа. Если же пропустить какой-либо прием пищи, метаболизм (он же обмен веществ) включит стоп-кран, и все то, что мы съедим потом, непременно трансформируется в жир. Снижение количества потребляемой соли некоторыми трактуется как полный отказ от нее. Это чаще всего приводит к нарушению водно-солевого баланса в организме, что неизбежно вызовет отеки.

Также, по версии правильного питания, белки абсолютно безопасны, а углеводы откладываются в жир, поэтому за ними нужен глаз да глаз. Жиры, как и углеводы, тоже представляют опасность, из-за этого лучше их вообще исключить, либо оставить легкие вкрапления в виде столовой ложки льняного масла утром натощак или жирной рыбы раз в неделю.

Однако, при дефиците углеводов человек не получает нужного количества энергии для нормальной жизни. При дефиците жиров организм перестает вырабатывать гормоны, ставит на паузу репродуктивную функцию, «экономит» на качестве кожи, «отпускает в свободное плавание» волосы, снижает скорость работы мозга и ухудшает память. То есть, в организме начинаются серьезные сбои, которые проявляются не сразу, а только через несколько месяцев.

К тому же ученые серьезно озадачились изучением психологического аспекта соблюдения правильного питания. Специалисты отмечают тенденцию озабоченности здоровыми продуктами в рационе, они называют этот процесс понятием «орторексия».

Орторексия – это одержимость здоровым питанием. Чаще всего она начинается, как невинная попытка питаться здоровой пищей, но запросто может превратиться в навязчивую идею. Люди с орторексией отчаянно следят за качеством и чистотой абсолютно всех продуктов, которые потребляют. Такое поведение может поставить под удар другие виды деятельности, интересы человека и его отношения, а также вызвать проблемы со здоровьем.

Если человек внимательно относится к своему здоровью и старается уменьшить потребление вредных веществ в продуктах – это вполне нормальное поведение. Но когда ситуация переходит в крайнюю степень, она начинает мешать жизни.

По мере развития болезни некоторые симптомы орторексии могут имитировать симптомы анорексии, которые связаны с жесткими ограничениями. В конечном итоге, выбор продуктов питания у больных орторексией становится настолько ограниченным в видах, в количестве и в калориях, что недоедание может привести к дефициту питания, остеопорозу, сердечным заболеваниям и эндокринной дисфункции в результате того, что организм недополучает необходимые питательные вещества.

В дополнение к проблемам с физическим здоровьем, по мере прогрессирования заболевания, существуют некоторые долгосрочные риски для психического здоровья. Может возникнуть чувство тревоги, навязчивости или депрессии, которое усиливается по мере того, как человек становится более изолированным.

Залогом прекрасного самочувствия и крепкого здоровья является сбалансированное и разнообразное питание. Это значит, что рацион питания должен быть максимально разнообразным и состоять из большого количества различных продуктов, в которых содержание витаминов, минералов и других полезных веществ оптимально для организма человека. Такое питание поставляет организму сразу все ценные вещества: и белок, и углеводы, и жиры, и клетчатку, и воду, и полезные сахара.

Также в целях укрепления сердечно-легочной системы, костно-мышечных тканей, снижения риска неинфекционных заболеваний и депрессии ВОЗ рекомендует систематические занятия аэробными нагрузками различной интенсивности и продолжительности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Лаврова, С. М. Здоровый образ жизни в СССР и Современной России [Электронный ресурс] / С. М. Лаврова // Студенческий научный форум. – Режим доступа: <http://files.scienceforum.ru/pdf/2019/5c1245498ff7b.pdf> – Дата доступа: 27.03.2020. – Загл. с экрана.
2. Всемирная организация здравоохранения. Физическая активность и взрослые люди России [Электронный ресурс] / Всемирная организация здравоохранения // Всемирная организация здравоохранения. – Режим доступа: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/ru – Дата доступа: 27.03.2020. – Загл. с экрана.
3. Курбат, Т. Испытано на себе: печальная правда о правильном питании [Электронный ресурс] / Т. Курбат // Cosmopolitan.ru – Режим доступа: <https://www.cosmo.ru/health/diets/ispitano-na-sebe-pechalnaya-pravda-o-pravilnom-pitanii> – Дата доступа: 27.03.2020. – Загл. с экрана.
5. Штоляр, О. Орторексия: когда здоровое питание становится навязчивой идеей [Электронный ресурс] / О. Штоляр // Delo.ua – Режим доступа: <https://zza.delo.ua/know/kogda-zdorovoe-pitanie-stanovitsja-navjazchivoj-ideej-346471> – Дата доступа: 27.03.2020. – Загл. с экрана.

Шелег Е. А., БГУКИ, студент 311а группы
очной формы обучения

Научный руководитель – Балодис Ю. Г.,

кандидат культурологии, доцент