

концепцию одной эвент-компании и отдает ее на реализацию другой или реализует проект самостоятельно.

Для успешного развития сферы эвента на территории РБ следует ввести в законодательную базу указы, связанные с защитой авторских прав на эвент-проекты, разнообразить творческий рынок.

Через призму мероприятий реализуются не только рекреативная функция, но и просветительская. Эвент-мероприятия – один из способов поднять важные социальные вопросы и проблемы.

1. Белорусский ивент требует цивилизованного развития и профкадров [сайт]. – 2014. – Режим доступа: <http://marketing.by/mnenie/beloruskiy-ivent-trebuetsivilizovannogo-razvitiya-i-profkadrov/>. - Дата доступа: 20.03.2018

2. Берлов, А., Шумович, А. Смещать, но не взбалтывать: Рецепты организации мероприятий / А. Берлов, А. Шумович. – 2-е изд. – М. : Альпина Паблишерз, 2011. - 256с.

3. Записки маркетолога [сайт]. – 2014. – Режим доступа : http://www.marketch.ru/marketing_dictionary/je/event/index.php. – Дата доступа : 20.03.2018.

4. Студенческий научный форум [сайт]. - 2015. – Режим доступа : <https://www.rae.ru/forum2012/>. – Дата доступа : 20.03.2018.

Гедройц А.В., студент

Научный руководитель – Бутько А.В.

ДВИЖЕНИЕ КАК КЛАДОВАЯ ЖИЗНИ

Здоровье – не купишь за деньги. Потеряв здоровье, вы можете утратить все жизненно важные ценности. Порой мы совсем не задумываемся, к чему влекут, казалось бы, самые безобидные последствия. К сожалению, только

после серьёзных проблем мы осознаём, что теряем. Ведь здоровье – это постоянная энергия, которая необходима человеку для существования и функционирования организма, это залог успеха и благополучия.

Чтобы быть здоровым, свой организм нужно подвергать физическим нагрузкам, вести здоровый образ жизни, избегать плохих привычек. Стараться поддерживать себя в тонусе и следить за собой. Особенно необходимы физические нагрузки, которые укрепляют наше здоровье, дают заряд энергии, способствуют снижению заболеваемости.

Целью нашего исследования является рассмотрение наиболее простых и доступных каждому средств для укрепления и сохранения собственного здоровья.

Физическая культура благотворно влияет на все органы, укрепляет организм и существенно увеличивает продолжительность жизни. Существует огромное множество различных видов физических упражнений, которые могут поддержать физическую форму. Например, оздоровительная ходьба и бег прекрасно подойдут для любого желающего.

Ходьба – это естественный способ перемещения человека в пространстве. При этом сохраняется постоянная опора на плоскость одной или двумя ногами. Также ходьба является наиболее доступным видом упражнений. Она рекомендуется лицам всех возрастов, имеющим абсолютно разное состояние здоровья. Различные виды оздоровительной ходьбы применяются не только для профилактики, но и для лечения многих заболеваний.

Весьма эффективной в этом плане может быть и быстрая ходьба по 1 часу в день, что соответствует расходу энергии 300-400 ккал - в зависимости от массы тела. Дополнительный расход энергии за 2 недели составит в этом случае не менее 3500 ккал, что приведет к потере 500 г жировой ткани. В результате за 1 месяц тренировки в оздоровительной ходьбе без изменения пищевого рациона масса тела уменьшается на 1 кг.

В начале ходьбы необходимо следить за правильным, размеренным дыханием. Физическая нагрузка определяется скоростью движения, длинной

дистанции, и зависит от самочувствия. Благоприятными признаками является: ровное дыхание, чувство удовлетворённости и небольшая физическая усталость. Как правило, пульс после ходьбы повышается на 10-20 ударов в минуту и нормализуется через 5 – 10 минут отдыха.

Группа американских ученых наблюдали женщин, масса тела которых была в среднем на 80% больше нормы. В течение 2 месяцев они занимались оздоровительной ходьбой (по 2 ч в день со скоростью 5 км/ч) без ограничения пищевого рациона. После окончания эксперимента было отмечено снижение массы тела в среднем со 100 до 93 кг.

Существует различные виды ходьбы:

- Обычная – положительно влияет на обмен веществ, работу сердца, улучшает кровообращение и вентиляцию лёгких.
- Ускоренная – развивает мышцы и вырабатывает волевые качества. Рекомендуется людям, у которых есть противопоказания к бегу.
- Дозированная – применяется для профилактики и лечения многих заболеваний, не требует большой затраты энергии. Рекомендуется больным с ожирением.

Также существуют разнообразные упражнения для различных мышц тела, которые могут подкорректировать фигуру, улучшить осанку, сделают красивой походку. Стоит отметить следующие упражнения:

- умеренная ходьба с пятки на носок
- ходьба с высоким подниманием колена
- ходьба широкими шагами
- приставной и перекрёстный шаг
- шаг с выпадом
- ходьба вперёд спиной
- ходьба по ступенькам вверх

По мнению специалистов, оздоровительной ходьба становится тогда, когда выполняется в темпе 120 шаг/мин и более, обычно связана с подбором мягких покрытий и рациональной обуви. Ходьба по мягкому грунту, садовой

или лесной дорожке, покрытой ковром листвы, не только безопасна, но и просто приятна. Поэтому следует хорошо продумывать тренировочные маршруты, лучше использовать ближайшие парки или загородные зоны.

Жесткость грунта компенсируется усилением амортизационных свойств обуви. Обязательно выбирайте обувь с эластичной гнущейся подошвой. Это позволяет включить в работу все многочисленные суставы, активизировать относительно мелкие мышцы стопы. Если обувь имеет жесткую подошву и особенно тугую шнуровку, то при ходьбе работает практически только голеностопный сустав, что способствует перегрузке различных отделов стопы, затрудняет циркуляцию крови.

Бег отличается от ходьбы наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной, координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен в целом тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие функциональные группы мышц [2].

Во время бега нагрузка на сердце уменьшается благодаря работе «мышечного насоса» - ритмичное и последовательное сокращение мышц голени и бедра, которое помогает выталкивать кровь из вен нижних конечностей вверх к сердцу.

Скорость бега зависит от личных возможностей и не стоит выходить за их пределы, так как организм может перенапрячься и даже получить травму. А вот увеличение дистанции принесёт больше пользы, чем увеличение скорости. Во время пробежки можно чередовать бег с ходьбой. Бегать следует до тех пор, пока не станет тяжело дышать, затем необходимо перейти на ходьбу, пока не восстановится дыхание.

Дыхание при беге строится исходя из потребности организма в кислороде. Кислородный голод вызывает повышенное сердцебиение, которое влияет на учащение дыхания. Дыхание, при котором бегун может легко разговаривать, называется аэробным и считается по пульсу в размере не менее 60% относительно максимально возможного. А вот дыхание, при котором

сложно разговаривать, называется «кислородный голод». Искусственно созданный кислородный голод заставляет мускулатуру активнее работать, развивает в лёгких увеличенное количество кровеносных сосудов, что из меньшего количества воздуха позволяет отбирать кислород качественнее [1].

Существуют следующие виды бега:

- Легкий – оздоровительно-укрепляющий вид бега.
- Средний – самый распространенный вид бега, является оздоровительным и популярным.
- Бег на месте – практически ничем не уступает другим видам, им можно заниматься дома.
- Бег трусцой – бег в очень медленном темпе, приблизительно один километр за 6 минут. Этот темп можно посоветовать начинающим бегунам.

Бег – это не только средство для поддержания своего тела в тонусе, а организма в здоровом и бодром состоянии. Это еще и замечательная психологическая помощь.

Психологическая польза бега выражается в следующем:

1. Во время занятий бегом вырабатывается так называемый «гормон счастья» — эндорфин, который положительно влияет на нервную систему и на эмоциональное состояние человека в целом.
2. Бегуны не знают, что такое депрессия, они всегда в отличном настроении, а чувство победы и эйфории посещает их после каждой пробежки.
3. Успокоительное средство.
4. В современном мире человек ежедневно сталкивается со множеством проблем и стрессов. А во время пробежки мозг отдыхает, тревога улетучивается, нервное напряжение исчезает.
5. Бегуны редко страдают таким явлением, как бессонница.

Удовлетворение, которое приходит к человеку после пробежки, заставляет его поверить в себя и свои возможности. А иногда во время бега совсем и не хочется останавливаться. Возникает чувство, что тело способно еще на более длительные дистанции.

Вывод. Следовательно, бег и ходьба являются уникальным средством для приобретения уверенности в себе и своих силах, а также способствуют профилактике многих заболеваний.

1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум. – М. : Академия, 2002. — 240 с.

2. Ильинич, М.В. Физическая подготовка студентов вузов / М.В. Ильинич. – М. : Высшая школа, 2004. – 340 с.

Герасимёнок Д.Н., студент

Научный руководитель – Безмен С.Г.

СХОДСТВА И РАЗЛИЧИЯ СВАДЕБНЫХ ТРАДИЦИЙ БЕЛАРУСИ И ВЕЛИКОБРИТАНИИ

Каждая культура имеет свои национальные традиции и обычаи, которые являются не только основными критериями, определяющими мировоззрение, уклад жизни и само будущее того или иного народа, но и главным связующим звеном между многими поколениями. В постоянно меняющемся мире наряду с прогрессом меняются и взгляды людей на их жизнь. И все же во все времена независимо от прогресса самым главным в жизни каждого человека остается семья. Свадьба – очень важный момент как для человека, так и для общества в целом. Привыкшие к современным обычаям, мы не всегда понимаем, почему наши предки так тщательно соблюдали последовательность свадебного обряда. Специалисты в области культурологии должны быть способны анализировать сходства и отличия свадебных обрядов и ритуалов, которые являются устойчивыми элементами культуры, сохранившими до сих пор основу многовековых этнических традиций. Изучение иностранного языка даёт