

менный уровень необходимо поднять всю систему информационно-аналитической и научно-исследовательской деятельности по обеспечению функционирования учреждений культуры и народного творчества в разных региональных условиях.

Анализ практики показывает, что ОЦНТ за годы своего существования внесли существенный вклад в развитие культуры регионов Беларуси. Являясь отраслевой службой информационного и научно-методического обеспечения учреждений культуры, они доказали свою востребованность и действенность как современные социально-культурные институты.

Соответствуя требованиям времени, ОЦНТ являются действующими социально-культурными институтами, выполняющими свою миссию по координации культурного развития регионов страны, осуществляющими прочную поддержку народного творчества и всех культуротворческих инициатив населения регионов Беларуси.

*Я. Л. Мархоцкий,
кандидат медицинских наук, профессор,
профессор кафедры физического
воспитания и спорта
Белорусского государственного
университета культуры и искусств*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПОСИЛЬНЫЙ ФИЗИЧЕСКИЙ ТРУД – ГЛАВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ ГИПОКИНЕЗИИ И ГИПОДИНАМИИ

Люди с древних времен искали разгадку секрета долголетия и сохранения здоровья, опираясь не только на разум, но и на выносливость и физическую силу. В настоящее время двигательная активность, например, служащего доведена до минимума, хотя еще 100 лет назад 96 % всей физической работы человек выполнял сам. Даже способ передвижения человека – ходьба утрачивает свои позиции. Условия труда и быта современного человека привели к малоподвижному образу жизни – гиподинамии и гипокинезии.

Причинами малоподвижного образа жизни являются:

- постоянно растущая механизация и автоматизация производства, сельского хозяйства и быта;
- планомерное увеличение числа людей, занятых умственным трудом;
- развитие всех видов общественного транспорта и неудержимый рост количества личных транспортных средств;
- низкий процент людей, занимающихся регулярно физической культурой и спортом, физическим трудом на садово-огородных участках, приученных к этому с детства и поддерживающих этот режим на протяжении всей жизни. Каждый четвертый ребенок в Беларуси имеет лишнюю массу тела, а каждый восьмой страдает от ожирения [2].

Труд современного человека сопряжен с разными эмоциональными факторами: ускорение темпа жизни, увеличение отрицательных эмоций, стресса и резкого снижения двигательной активности; наличием у многих вредных привычек: табакокурения, избыточного потребления алкогольных напитков, употребление наркотических и психотропных веществ, которые становятся причиной таких заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, гипертонический криз, ишемический и геморрагический инсульты, инфаркт миокарда и другие заболевания.

В человеческом организме более 400 скелетных мышц, что составляет около 40 % массы тела. По функциональному признаку все мышцы подразделяются на две группы:

- произвольные, которые состоят из поперечно-полосатой мышечной ткани и сокращаются по воле человека, т. е. скелетные мышцы;
- непроизвольные, состоящие из гладкой мышечной ткани и находящиеся в стенках внутренних органов, кровеносных сосудов и коже, сокращение которых происходит не по воле человека.

В работающих мышцах происходит интенсивный обмен веществ, сопровождающийся сложными химическими превращениями с выделением и тратой энергии. При этом одни реакции протекают без участия кислорода – анаэробные, другие с участием кислорода – аэробные [1].

Жизнь представляет собой процесс постоянного самообновления всех структур организма, а мышечная система при своей работе стимулирует эти процессы:

- улучшая синтез белка в мышцах и других органах;
- при длительной работе используются преимущественно жиры, давая примерно 80 % всей необходимой организму энергии;
- физический труд способствует предупреждению атеросклероза;
- физическая культура активизирует работу сердечно-сосудистой системы: увеличивает объем выбрасываемой крови, улучшает механизм кровоснабжения сердечной мышцы, что уменьшает возможность развития ИБС.

При гипокинезии нарушаются все виды обмена веществ, так как они лишаются главного своего стимулятора – мышечной активности, из-за этого резко снижается потребность скелетных мышц в кислороде, т. е. снабжении их кровью. Малоподвижность мышц приводит к нарушению кровоснабжения во всех органах, конечно, больше всего страдает сердце и мозг. Поэтому сердцу нет необходимости работать с увеличенной нагрузкой, оно регенерируется, сократительная функция миокарда нарушается, и при незначительной нагрузке сердце уже не может выбросить нужный объем крови. В результате чего оно сокращается чаще, затрачивается больше энергии.

Одним из проявлений пониженной двигательной активности является уменьшение емкости всей сосудистой системы и уменьшение числа действующих капилляров в скелетных мышцах. В мышце, находящейся в покое, функционирует всего лишь 25–30 капилляров на 1 мм² ткани, а в работающей мышце открывается до 3000 капилляров. В тренированной мышце в два раза больше капилляров, каждая мышечная клетка снабжается живительным кислородом, а, следовательно, и энергией. Недостаточное поступление кислорода в мышцу сердца ведет к таким сердечным заболеваниям, как ИБС, инфаркт миокарда. В настоящее время применяется раннее лечение инфаркта физическими упражнениями.

Ухудшение снабжения кислородом тканей приводит к недостаточному окислению жиров и накоплению их в организме. Это ведет к уменьшению объема мышечной ткани (активной массы тела), и накапливается жировая (пассивная) ткань.

П. Ф. Лесгафт называл излишний жир «копотью человеческого организма». Лишние килограммы давят на позвоночник, суставы, вызывая их поражения. Полнота – признак нездоровья. Индекс нормальной массы тела (ИМТ) должен быть у взрослых людей в пределах 18,5–24,9.

При гиподинамии наблюдаются резкие изменения в костях, так как кальций из костной ткани выделяется в кровь и возникает дефицит кальция в тканях зубов, что приводит к развитию кариеса и пародонтоза. Увеличение содержания кальция в крови может быть причиной повышения свертываемости крови, вызывая образование тромбов в сосудах.

Обнаружено, что у малоподвижных людей сердце в среднем на 36,5 % меньше, чем у спортсменов. Снижение мышечной массы сердца ведет к уменьшению размеров его камеры, пульс учащается примерно на 20 %. Следовательно, сердце за сутки сокращается примерно в 14 тыс. раз больше и быстрее изнашивается.

Мышцы, сокращаясь, проталкивают кровь из капилляров в вены, т. е. каждая мышца является своеобразным помощником сердца. Таких периферических «сердец» много, они помогают перекачивать кровь. При гипокинезии, когда мышцы бездействуют и атрофируются, нагрузка на сердце резко возрастает. Сердцу малоподвижного человека приходится работать в тяжелых условиях.

Из огромного арсенала средств физической культуры значительный положительный эффект на здоровье человека оказывают циклические, ациклические, статические и динамические физические упражнения, обычная и скандинавская ходьба. Современные формы физической культуры: фитнес, калланетика, ритмическая гимнастика, аэробика, шейпинг, пилатес, культуризм, а также закаливание естественными силами природы содержат многие оздоравливающие факторы, направленные на достижение и поддержание хорошего физического состояния, снижение риска появления заболеваний [3].

Конечно, можно заменить некоторые формы физических упражнений посильным физическим трудом: работа на садово-огородном участке (косьба травы, копка земли, колка дров) и другими видами работ, соблюдая гигиену труда и отдыха, так как мышечная активность оживляет ум и тело.

1. *Аринчин, Н. И.* Помощники сердца / Н. И. Аринчин // Новое в жизни, науке, технике, медицине. – 1984. – № 2. – 64 с.
2. *Здравоохранение в Республике Беларусь : официальный стат. сб. за 2015 г.* – Минск : ГУ РНМБ, 2016. – 281 с.
3. *Карпас, Е.* 50 000 евро за инициативу / Е. Карпас // Еженедельник Министерства здравоохранения Беларуси. Минский вестн. – 2016. – № 33. – С. 2.
4. *Мархоцкий, Я. Л.* Безопасность жизнедеятельности человека : учеб. пособие / Я. Л. Мархоцкий. – Минск : Выш. шк., 2018. – 416 с.
5. *Мархоцкий, Я. Л.* Валеология : учеб. пособие / Я. Л. Мархоцкий. – 2-е изд. – Минск : Выш. шк., 2010. – 286 с.

*Е. Э. Миланич,
кандидат искусствоведения,
доцент кафедры теории музыки
и музыкального образования
Белорусского государственного
университета культуры и искусств*

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ТВОРЧЕСКИЕ ПРОЕКТЫ В СФЕРЕ МУЗЫКАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (на примере БГПУ имени М. Танка)

Обучение в современной системе вузовского образования не ограничивается накоплением и совершенствованием профессиональных знаний и навыков. Огромную роль в повышении интереса к получаемой профессии и раскрытию творческого потенциала обучающихся играют внеучебные творческие мероприятия и проекты с участием самих студентов. Они не только делают ярче повседневную жизнь студентов, но и стимулируют более серьезное отношение к своей профессиональной деятельности. Особое внимание заслуживают проводимые мероприятия международного формата, раздвигающие горизонты восприятия студентами будущей профессиональной деятельности. Одним из примеров подобного сотрудничества является творческая деятельность студентов и преподавателей БГПУ имени М. Танка, рассматриваемая в данном материале.

В настоящее время ведущий педагогический университет Беларуси сотрудничает со 112 университетами, центрами и