

muzyczne i poznawajmy jak najwięcej ciekawych miejsc. Po każdym koncercie bardzo dobrze podsumować koncert podziękować muzykom i omówić na gorąco dobre i złe strony koncertu, oczywiście z nastawieniem na te dobre strony. Przecież każdy lubi być chwalony. Pamiętajmy jeszcze o jednej bardzo ważnej sprawie aby podczas koncertu jak najszybciej nawiązać kontakt z publicznością. To przecież dla niej gramy, a w drugiej kolejności dla siebie.

Problem jakim jest praca z orkiestrą dętą wymaga jeszcze wielu badań naukowych, publikacji naukowych ciągłych poszukiwań i udoskonaleń. Jednak nie zapominajmy o tej formie muzykowania, która w wielu małych miejscowościach jest na wagę złota, a niejednokrotnie jest jedyną instytucją w miejscowości, która kształci młodych adeptów muzyki. Pamiętajmy, że dla wielu osób granie w orkiestrze dętej otworzyło drogę do zawodu muzyka, pedagoga, nauczyciela, animatora kultury. To właśnie podczas wieloletniej wspólnej pracy młodych ludzi w orkiestrze nawiązywały się przyjaźnie, które kończyły się na ślubnym kobiercu<sup>10</sup>. Ale chyba najważniejsza jest radość ze wspólnego muzykowania w grupie przyjaciół oraz dzielenie się tą radością z innymi.

**Я. Л. Мархоцкий,**

*кандидат медицинских наук, профессор;*

**П. А. Абрамович,**

*заведующий кафедрой физвоспитания,*

*Белорусский государственный университет*

*культуры и искусств*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (на примере занятий хореографией)**

Приказом Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 31 марта 2011 г. № 335 утверждена Концепция реализации государственной политики формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь на период до 2020 года, одной из задач которой являются «развитие условий

---

<sup>10</sup> *Matławski Bogdan.* Kultura ludowa i jej przemiany na Pomorzu Zachodnim w latach 1970–2009. Szczecin, 2011. S. 180.

для духовно-нравственного, интеллектуального и физического потенциала молодежи, популяризация и содействие оздоровительной физической активности».

«Любая форма деятельности человека... сводится к одному явлению – движению мышц» (И. М. Сеченов). Позднее физиолог Н. А. Бернштейн писал, что определяющим звеном эволюции всего живого на Земле явилась двигательная функция. Ввиду того, что в настоящее время молодые люди физически малоактивны (гипокинезия, гиподинамия, игро- и компьютеромания), практически избавлены от физических нагрузок, необходим поиск новых прогрессивных форм повышения физической активности молодежи. Все большей популярностью начинают пользоваться новые виды спорта и различные виды танцевальной деятельности, среди которых танец занимает одно из ведущих мест.

Мышечная система при гипокинезии функционирует не в полную силу, в результате чего происходит:

- нарушение основного обмена, т. е. процесса окисления белков, жиров и углеводов;
- снижается потребность скелетных мышц в кислороде и снабжении их кровью, миокард постепенно уменьшается в объеме, что приводит к более частому сокращению сердца и быстрейшему его изнашиванию.

Сокращение мышц способствует возвращению венозной крови в сердце, что предупреждает «застой крови» и облегчает работу сердца. Следовательно, человек ограниченный в подвижности, не может справиться даже с небольшой физической нагрузкой.

Отсутствие физической нагрузки вызывает изменения в костях: кальций начинает выделяться из костной ткани в кровь, из-за недостатка кальция кости со временем теряют прочность, и как результат – остеохондроз, кариес зубов, увеличение же кальция в крови грозит образованием в сосудах тромбов.

Занятия танцами выступают одним из естественных стимуляторов многих жизненно важных функций организма, а именно:

- душевного благополучия;
- защитной силы от депрессии и застенчивости;
- подвижности, координации, гибкости тела.

Танец, возможно, одно из древнейших искусств, возник из разнообразных ритмичных движений и жестов, связанных с

трудовыми процессами и эмоциональными впечатлениями человека от окружающего мира.

Наш организм – сложнейшая саморегулируемая система. Одним из физиологических факторов, имеющих большое значение для его жизнедеятельности, является ритмичность. Все внутренние органы и психологические процессы функционируют в определенном ритме. Движения природы, живой и неживой, тоже подчиняются определенному ритму. Это вращение планеты вокруг Солнца, Луны вокруг Земли, это смена времени года, дня и ночи. Человек – часть Вселенной, и поэтому для него обязательны законы ее существования. И чем больше наш внутренний ритм будет соответствовать ритму Природы, тем более гармоничной и здоровой станет наша жизнь.

Во-вторых, танец сопряжен с музыкой. Музыка – гармония Вселенной, а гармония Вселенной есть сама жизнь. По мнению исследователей, здоровье человека и его болезни, эмоциональное состояние (радость или несчастье) взаимосвязаны с наличием или отсутствием музыки в его жизни, потому что именно она настраивает гармонию его внутреннего состояния.

Различные танцевальные движения, вращения, прыжки заставляют напрягаться все мышцы. Одновременно происходит тренировка равновесия и дыхания, улучшаются подвижность и осанка. Любые танцы учат владеть своим телом, помогают скорректировать фигуру. Современные танцы сжигают 300 ккал за полчаса; балет, балльные танцы и чечётка – 200, народные – 225.

Танец активизирует работу внутренних органов. Если человек ведет малоподвижный образ жизни, это может повлечь преждевременное старение внутренних органов, в то время как танец заставляет их работать лучше, также заряжает энергией все тело.

Исправление осанки – один из самых зримых и быстро проявляющихся эффектов. Укрепляются мышцы спины, меняется походка, становится более ровной и красивой.

Танец оказывает общеукрепляющее влияние на мышцы:

- улучшается их кровообращение, они становятся менее дряблыми и приобретают упругость;
- нормализуется координация движений и укрепляется вестибулярный аппарат.

Танцы положительно влияют на психику. Посильные физические нагрузки способствуют выработке эндорфинов, улуч-

шающих настроение. Повышается выносливость, работоспособность, общий физический и психический тонус. Танцы могут помочь и в преодолении некоторых страхов, фобий, например застенчивости или боязни прикосновения. Это особенно важно в современном мире, где люди стараются часто держаться на расстоянии друг от друга.

Исследователями доказано, что чем больше человек танцует, тем больше у него вырабатывается дофамина, он получает удовольствие, не прибегая при этом к алкоголю, табаку или наркотикам.

В связи с вышесказанным представляется ценным опыт творческих коллективов Белорусского государственного университета культуры и искусств. В их деятельности заслуживают внимания не только образовательная, научно-исследовательская, методическая и творческая составляющие, но не в меньшей степени практические усилия по пропаганде хореографического, музыкального искусства среди молодежи. Так, например, многие выпускники университета становятся организаторами и руководителями любительских художественных коллективов, студий и клубов, преподают в школах и колледжах искусств. В пору студенчества они приобретают ценный опыт как участники творческих коллективов, созданных на факультете традиционной белорусской культуры и современного искусства.

Ансамбль кафедры хореографии под руководством С. В. Гутковской – участник многих творческих мероприятий республиканского и международного уровня. Среди них применительно к данной тематике очень важно участие ансамбля в таких проектах, как республиканский бал выпускников вузов страны, телепроект «Танцуют все!», проекты «Главная елка страны» (новогодние мюзиклы для детей), «Магия Венецианского карнавала» (бал) и др.

Мастерская эстрадного танца под руководством Л. П. Ефремовой и Е. А. Чернышовой – здесь создаются танцевальные (антуражные) номера, хореографические композиции для различных творческих проектов, в том числе и таких, которые, по известной формуле, несут искусство в массы (например, Фэст эстрадного танца, праздники города и др.).

На единстве слова, движения и игры на музыкальных инструментах основана творческая деятельность фольклорных кол-

лективов «Валачобнікі» (руководитель [С. И. Дробыш]), «Талака» (руководитель В. В. Колоцей), «Грамніцы» (руководитель В. К. Зеневич). Песенно-танцевальное народное творчество сегодня все более востребовано в обществе, в том числе в сфере досуга молодежи. Большой вклад в его пропаганду внесен вышеназванными коллективами.

Отношения хореография – здоровье почти не бывают предметом исследования медиков и самих хореографов, хотя стремление молодежи к занятиям танцами они отмечают. Так, профессор Э. Дорошевич обращает внимание на народный танец, подчеркивая, что нельзя недооценивать традиционной хореографии, что «в процессе знакомства с сокровищами народного искусства лица, “втянутые в орбиту” этнокультурного воспитания, много двигаются – играют и танцуют, но одновременно воспитывают свои чувства, этику взаимоотношений, вкус».

1. Диниц, Е. В. Азбука танцев / Е. В. Диниц, Д. А. Ермаков, О. В. Иванников. – М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2004. – 286 с.

2. Дарашэвіч, Э. К. Постфальклор і яго ўплыў на светапогляд / Э. К. Дарашэвіч // Аўтэнтычны фальклор: праблемы захавання, вывучэння, успрымання: зб. навук. прац удзельнікаў VI Міжнар. навук.-практ. канф. (Мінск, 27–29 красавіка 2012 г.) / Беларус. дзярж. ун-т культуры і мастацтваў. – Мінск, 2012. – С. 58–61.

3. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. – URL: [openclass.ru/node/78121](http://openclass.ru/node/78121).

4. Клышка, А. Чароўны свет музыкі і танца / А. Клышка // Пралеска. – 2004. – № 2.

*Bogdan Matlawski (Богдан Матлаўскі),  
dr hab., prof., Uniwersytet Szczeciński*

## **FUNKCJONALNE WYKORZYSTANIE INSTRUMENTÓW DĘTYCH W MUZYCE LUDOWEJ NA POMORZU ZACHODNIM PO 1945 ROKU**

Badacz, etnomuzykolog, mieszkający na Pomorzu Zachodnim ma nie tylko prawo, ale obowiązek szukać w powojennej przeszłości swojego regionu dowodów na to, jak przebiegał proces zmian w instrumentarium ludowym na tych ziemiach. Ciągle jeszcze zbyt mało jest opracowań naukowych odnoszących się do