

упродовж 5 с має відпустити лінійку. Завдання тестованого якнайшвидше стиснути пальці в кулак і затримати падіння лінійки.

Біологічний вік визначається за місцем захоплення лінійки: показник 12 см відповідає вікові 20 років, показник 25 см — вікові 60 років.

**Тест на рівновагу.** Стояти якомога довше босоніж на одній нозі (іншу підібрати), руки у боки, очі заплющені. Показник 30 с і більше засвідчує молодий вік, менше 5 с — похилий.

Здійснивши таку систему тестування щодо самоаналізу особистих фізичних можливостей, студент або співробітник навчального закладу одержують можливість уважно поставитись до стану власного фізичного здоров'я, звернути увагу на рівень особистої фізичної підготовки, шукати шляхи її покращення.

Вважаємо, що саме система тестування допомагає ретельно виявити стан фізичної підготовки кожного студента. Завдяки збереженню системи індивідуального підходу до студента під час проведення заняття з фізичної культури забезпечується можливість поступово коригувати студентську групу. Особливо звертаємо увагу на студентів, що мають середній або навіть низький рівень здоров'я і фізичної підготовки, намагаємося виховувати у них прагнення до дотримання вимог здорового способу життя. Ті студенти, які мають високий рівень здоров'я та фізичної підготовки, впродовж заняття з фізичної культури можуть одержувати такі навантаження, які відповідають їхньому фізичному стану, рівню загальної фізичної підготовки. Це допомагає їм удосконалити високий фізичний рівень.

Отже, основному завданню — розвиток у студентської молоді поваги до фізичної культури, спорту, виховання почуття необхідності активних занять фізичною культурою, прагнення дотримуватися здорового способу життя — підпорядковані заняття з фізичної культури у студентів усіх курсів НАОМА.

1. Давыдов О. В. Физическое воспитание студентов. — М., 2008. — С. 29–31.
2. Комплексная оценка физического здоровья // Энциклопедический справочник медицины и здоровья / Под. общ. ред. В.И.Павлова. — М., 2005. — С. 21–23.
3. Сергієнко Л. П., Шарни Д. В. Методологічні основи комплексного тестування у фізичному вихованні і спорті // Теорія та методика фізичного виховання. — 2010. — № 5. — С. 3–11.
4. Бондаренко Т. В. Вплив методики навчання на показники фізичного розвитку студенток-гімнасток // Теорія та методика фізичного виховання. — 2010. — № 7. — С. 39–42.
5. Павлова Ю., Виноградський Б., Гулайдан В., Приступа Є. Порівняльна статистична модель фізичної підготовленості студентів різної спеціальності // Теорія та методика фізичного виховання. — 2011. — № 3. — С. 7–14.

#### КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ И СОТРУДНИКОВ НАОМА

Михаил Овсянкин

**Аннотация.** Цель данной статьи — оказать методическую помощь преподавателям физического воспитания при составлении планов учебных занятий, в частности, проведении комплексной оценки физического

здоровья студентов. Приведены рекомендации как выявить проблемные зоны организма, составить индивидуальную программу оздоровительного комплекса физических упражнений, спрогнозировать возможности риска возникновения болезни, определить биологический возраст человека.

**Ключевые слова:** частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АТ), росто-весовой индекс, биологический возраст.

#### COMPLEX ASSESSMENT OF PHYSICAL HEALTH OF STUDENTS AND STAFF OF NAOMA

Mikhailo Ovsjankin

**Annotation.** In this paper we show to identify problem areas in the human body to lay down an individual program of health complex exercise, predict the possible risk of disease, to determine the biological age of man.

**Key words:** heart rate, blood pressure, vital signs of growth — weighted index, the biological age of man.

УДК

Інна Данилюк

доцент кафедри фізичного виховання НАОМА

Володимир Томашевський

завідувач кафедри фізичного виховання НАОМА

#### Розвиток фізичних якостей — запорука здоров'я і довголіття

**Анотація.** Бути розвиненим, рухово-активним і фізично досконалим — бажання кожного студента НАОМА. Однак, для нормальної життєдіяльності організму необхідно постійно розвивати та вдосконалити свої органи і системи, і в першу чергу силу, швидкість, гнучкість, спритність і витривалість. У статті визначені основні напрямки та методи щодо вдосконалення фізичних якостей студентів.

**Ключові слова:** людина, студент, гіподинамія, рухова активність, фізичні навантаження, вправи, сила, швидкість, витривалість, гнучкість, м'язи, органи, системи, аеробіка, здоров'я.

З розвитком науково-технічного прогресу людина все більше і більше відгороджується від природної стихії. Обсяг м'язової роботи її катастрофічно скорочується, в той час як всі органи і системи вимагають тих же фізичних навантажень і інтенсивних рухів, які несли наші предки у минулих до нас тисячоліттях. До кінця ХХ ст. людині майже вдалося зруйнувати обумовлену багатовіковою еволюцією існуючу рівновагу між потребами в рухах і реальним обсягом рухової активності. Це призвело людину до повільного сповзання в безодню гіподинамії, до погіршення стану фізичних якостей організму і до різних захворювань.

Сьогодні в життєдіяльності людини комфорт посів домінуюче становище, відсунувши на другий план активний спосіб життя. Одержуване людиною задоволення від гіподинамії позначається вкрай небажаними наслідками не тільки на фізичних якостях, а й на тривалості його життя. Ми використовуємо наше тіло просто як машину, абсолютно свідомо експлуатуємо його і піддаємо шкідливим перевантаженням. І лише часом щось перестає функціонувати в нашому тілі і ми починаємо відчувати біль, тоді починаємо звертати на нього увагу.

Багато людей з різних причин помилково вважають, що не активне життя, спорт і фізкультура, а малорухливий спосіб життя і медицина дають їм здоров'я та довголіття. З цього приводу академік М. Амосов сказав: *“Не сподівайтесь, що лікарі зроблять вас здоровими. Вони можуть врятувати вам життя, виликати хворобу, але лише підведуть до старту, а далі, щоб жити надійно, вчіться покладатися на себе. Одна медицина не може зробити людину здоровою. ... Лікарі лікують хвороби, а здоров'я потрібно здобувати самому — тренуванням. Бо здоров'я — це резервні потужності органів, всієї нашої фізіології. Ці потужності не ліками видобуваються, а вправами, навантаженнями. ... Перш за все, для здоров'я людей потрібна фізкультура, яка: зміцнює мускулатуру; зберігає рухливість суглобів і міцність зв'язок; покращує фігуру; підвищує хвилинний викид крові й збільшує дихальний обсяг легенів; стимулює обмін речовин; зменшує вагу; благотворно діє на органи травлення; заспокоює нервову систему; підвищує опірність простудним захворюванням”* [1].

Безглузді виправдання і тих людей, які не займаються фізичними вправами лише тому, що мають міцне здоров'я від природи. Така позиція не є надійною гарантією від захворювань. Отже, фізичні якості нашого організму залежать не стільки від малорухливого способу життя і медицини, скільки від фізкультури і спорту. Фізичні вправи і спорт — і це науково обгрунтовано і доведено — є найпотужнішим стимулятором, що забезпечує розвиток можливостей організму людини. Потреба у фізичному вдосконаленні була і залишається актуальною впродовж усього людського життя. І все це знаходить відображення в літературі і мистецтві. У давніх переказах, билинах, казках герої зображувалися сміливими, сильними. Скульптори минулого оспівували красу здорового тіла, досить згадати “Дискобола” Мирона, “копьеметателя” Поліклета, “кулачного бійця” Аполлонія та інші твори.

Сьогоднішній час вимагає від нас якомога швидше знайти в цьому житті, самого себе. Щоб жити довго, бути здоровим і залишатися завжди молодим, залежить не стільки від держави, скільки від нас самих, від нашого здорового способу життя, раціонального харчування і, звичайно ж, від систематичних і регулярних занять фізичною культурою і спортом. Вважаємо що, усвідомлюючи важливість фізичної культури і спорту, всі студенти НАОМА зобов'язані компенсувати наявний дефіцит фізичних навантажень і досягти рівня, коли між розумовою роботою і фізичною активністю буде досягнута рівновага, оскільки без

цього не може бути ні здоров'я, ні творчості, ні плідної інтелектуальної праці.

Давньогрецький філософ Арістотель наставляв: *“Ніщо так не виснажує і не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність”*.

*“Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні міцно ввійти в повсякденний побут кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне і радісне життя”*, — неодноразово повторював великий давньогрецький лікар Гіппократ, який сам прожив понад 90 років [2].

Вирішивши зайнятися фізичним вдосконаленням, треба, перш за все, визначити мету занять. Адже можна розвинути силу на рівні штангіста або витривалість марафонця тощо. Але в нашому випадку, для фізичної досконалості студентів НАОМА, досить розвинути рухові здібності на такому рівні, який забезпечував би їхній всебічний фізичний розвиток. Для цього необхідно: досягти гармонійного розвитку мускулатури і відповідної сили її, підвищити швидкість виконання різноманітних рухів, набути еластичності м'язів, удосконалювати спритність, розвинути гнучкість, навчитися координувати свої рухи та розслаблятися.

Спільними вправами ми удосконалюємо не тільки фізичні, а й психічні якості людини, які розвиваються повільно і менш помітно, ніж фізичні. Крім цього, внаслідок занять фізичними вправами поліпшуються сприйняття, пам'ять, емоції, мислення... Рухова активність створює енергетичну основу для нормального росту і розвитку. Все це дає можливість бути завжди в спортивній формі і, природно, допомагатиме вирішувати завдання не тільки в навчанні, але і в повсякденному житті. Таким чином, фізична культура надає не аби які можливості для нейтралізації шкідливих наслідків гіподинамії і нервових перевантажень, що такі характерні для нашого часу. Вона виховує волю, наполегливість, цілеспрямованість, полегшує відмову від шкідливих звичок, нормалізує вагу і сон.

Аби витримати без шкоди для здоров'я тривалі динамічні навантаження, потрібен добре тренований апарат руху: м'язи, зв'язки, сухожилля, суглоби, і, звичайно ж, здоровий хребет. Всі вони перебувають у гармонії між собою і злагоджено працюють. М'язи людини завжди були і залишаються активно діючими органами. Їм постійно необхідні фізичні навантаження, і тоді вони залишаються сильними, пружними, еластичними. Робота м'язів викликає підвищену діяльність всіх органів і систем організму, включаючи серцево-судинну, дихальну, нервову, що впливає на розвиток і зміцнення їх. Працюючі м'язи також мають прямий вплив на стан і розвиток кісток і суглобів, до яких вони прикріплені. За якістю роботи скелета, м'язів і серця вже можна визначати стан здоров'я людини.

Під час фізичних тренувань слід звертати увагу на роботу всіх органів і систем, але особливо, в першу чергу, на роботу серця, як найбільш уразливого з усіх органів і систем. При збільшенні фізичних навантажень потрібно орієнтуватися на його функції, в тому числі й практично здо-



Іл. 1. Студент IV курсу кафедри сценарії та екранних мистецтв виконує стрибки зі скакалкою

ровим людям. В цілях безпеки кожна людина, що тренує свій організм, обов'язково повинна знати свій пульс у спокої та оцінювати роботу серця при відносно невеликому навантаженні.

Регулярна фізична активність підвищує скоротливу здатність серцевого м'яза, покращує її кровообіг, активізує обмін речовин, що поліпшує функції всіх систем організму, в тому числі й жировий; зменшується вміст холестерину в крові, а тим самим і ризик виникнення атеросклерозу; тренується і вдосконалюється адаптація до навантажень. Фахівці стверджують, що тренуване серце витривалішим. Людина з тренуваним серцем, зустрівшись в житті навіть зі значними перевантаженнями, долає їх, оскільки його серце проштовхує в судини необхідну

кількість крові і прийде в норму досить скоро.

Серцево-судинні захворювання спричиняють порушення роботи практично всіх систем людини, включаючи дихальну, нервову, травну, м'язову. Це відбувається тому, що хворе серце і судини не в змозі забезпечити повністю киснем і живильними речовинами увесь організм. Учені встановили, наприклад, що кисеню, який надійшов із кров'ю, 65–70% споживає саме серце, головний мозок — 25, м'язи — близько 5%. Ось чому таке велике значення для збереження загального здоров'я людини має боротьба за підтримання серцево-судинної системи в гарному робочому стані. Для цього необхідні систематичні розумні фізичні навантаження на серце, адже серце — це м'яз, а сильними можуть бути тільки тренувані м'язи [3].

Враховуючи особливості нашого організму, перед початком будь-яких фізичних навантажень, в тому числі й спортивних, потрібна обов'язкова попередня розминка. В процесі розминки необхідно ретельно опрацювати і розігріти всі групи м'язів, зв'язки, суглоби і таким чином підготувати своє тіло до майбутнього тренування. Розігріті м'язи стають гнучкішими і дозволяють краще впоратися з великим навантаженням. Розминка прискорює кровообіг і підвищує обмін речовин у м'язах, в результаті чого вони можуть працювати ефективніше. Грамотна розминка знижує ймовірність травм, допомагає відволіктися від усього стороннього, сконцентрувати увагу на тренуванні, зосередитися на виконанні вправ. Тривалість розминки повинна бути від 15 до 30 хвилин. Цим компонентом тренувального заняття в жодному разі не слід нехтувати.

При виконанні фізичних вправ із вдосконалення фізичних важливо правильно визначити їхню кількість. А потім від виконуваних вправ необхідно домогтися максимального ефекту, приділяючи при цьому серйозну увагу якості виконання їх. Слід завжди пам'ятати, що навіть найпростіші вправи треба виконувати правильно, інакше вони, в кращому випадку, не дадуть належного ефекту, а в гіршому — можуть і зашкодити. Наприклад, вправи з гантелями створюють зайве навантаження на хребет і при розслаблених м'язах спини можуть сприяти зсуву хребців. Вправи для м'язів шиї слід виконувати м'яко, плавно, без ривків з великою амплітудою рухів. А вправи на розтяжку виконуються у повільному темпі, під повільну музику — вона сприяє розслабленню; при цьому сильного й різкого болю не можна допускати.

Коли йдеться про рухові здібності людини, то, перш за все, мають на увазі її фізичні якості: силу, швидкість, спритність, гнучкість і витривалість. Удосконалення кожної з цих якостей сприяє зміцненню здоров'я, проте далеко не однаковою мірою. Використовуючи, наприклад, важкоатлетичні вправи, можна стати дуже сильним, а можна стати і дуже швидким, тренуючись в бігові на короткі дистанції; застосовуючи гімнастичні і акробатичні вправи, можна стати спритним і гнучким.

Розглянемо кожну із зазначених фізичних якостей окремо, і в першу чергу **силу**. Під силою розуміється здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

Правильно організоване заняття з розвитку сили благотворно впливає на здоров'я не тільки дорослих чоловіків, але і юнаків, дівчат, жінок і літніх людей. Міфи про шкоду силових вправ для них абсолютно не обґрунтовані — шкоди може бути завдано лише надмірними, неправильно спланованими навантаженнями. Вже у віці 11–13 років у дівчаток і в 13–15 років у підлітків з'являються сприятливі умови для розвитку сили. Цей період триває приблизно до 30 років і більше. Метою силового тренування в цьому віковому періоді є формування потужного м'язового корсета, що захищає і підтримує тулуб і внутрішні органи, створення бази для подальших силових навантажень [4].

Говорячи про силу, не можна не сказати про її роль в життєдіяльності і жіночого організму. Наукові дослідження і практичний досвід засвідчу-



Іл. 2. Заняття з аеробіки. Вправи для м'язів преса

ють, що силове тренування з урахуванням фізіологічних особливостей жіночого організму сприяє поліпшенню здоров'я, зміцнює м'язи і зв'язки тазового дна, покращує фігуру. Жіночий організм набагато краще переносить навантаження, спрямовані на розвиток витривалості. Тому в тренуваннях жінок широко застосовуються методи розвитку силової витривалості: вони пов'язані з невеликими обтяженнями, швидко знижують жировий компонент маси тіла, сприяють вирішенню завдань естетичної корекції статури. Для ефективного вирішення таких завдань жінкам, як і чоловікам, необхідно приділяти підвищену увагу розвитку аеробної витривалості, гнучкості та координації рухів [5].

Для розвитку силових здібностей основною умовою повинно стати використання у тренуванні близьких до граничних та граничних обтяжень. Спроби розвивати м'язову силу, не вдаючись до максимальних силових напружень, виявляються неефективними. І якщо людина систематично не зазнає значних м'язових напружень, то зростання сили не відбувається, її силові здібності не удосконалюються і навіть знижуються. Найбільшого успіху досягають у процесі силового тренування, коли вправи виконуються на тлі невтомленого стану нервової системи.

Найважливіше правило тренування — поступовість нарощування інтенсивності і тривалості навантажень. Тому темп нарощування того й іншого повинен вибиратися з великим запасом, як то кажуть, з перестраховкою. Починати тренування треба з невеликих навантажень, тобто з малого числа повторень і без обтяжуючих предметів. В ході тренувальних занять у кожного може виникнути такий стан, коли здається, що дане повторення останнє, і ви більше не в змозі зробити жодного руху. Але подолайте себе, підійміть ще раз снаряд через силу, потім ще раз. Вміння долати стомлення і продовжити м'язову роботу є основною передумо-



Лл. 3. Студент факультету живопису В. Задворський на заняттях у тренажерному залі. Вправа “Тяга гири однією рукою у нахилі”

вою для розвитку сили. Навчитися зосереджуватися на останніх повтореннях — значить забезпечити повне виконання тренувальної програми.

Зрозуміло що, для хорошого самопочуття і гармонійного розвитку необхідно зміцнювати всі групи м'язів нашого тіла. Але, як відомо, найвищою ознакою справді хорошої фізичної форми служить виражений тонус м'язів живота. Саме від сили м'язів черевного преса залежать і зовніш-

ній силует фігури, і постава, і загальний стан здоров'я, і функціонування таких найважливіших внутрішніх органів, як шлунок, кишковик, сечовий міхур. Якщо у людини сильні м'язи живота і спини, це означає, що в неї правильний обмін речовин, нормальні крово- і лімфообіг, немає проблем з травною та видільною системою, то вона здорова. Крім того, пружний живіт виглядає дуже естетично. Підтягнутий живіт робить фігуру жіночнішою, а для чоловіків сталеший прес — явна ознака сили, рішучості, мужності [6]. Сила, як і інші фізичні якості, потрібна людині упродовж усього його життя.

Здійснення різних рухів з максимальною швидкістю в мінімальний проміжок часу називається **швидкістю**. Швидкісні якості людини значною мірою визначаються вродженими задатками. Люди відносно повільні віддають перевагу видам діяльності, пов'язаної з тривалою неспішною роботою. При кожному тренуванні потрібно намагатися перевищити, перевершити свою колишню максимальну швидкість, — це зробити надзвичайно важко, проте успіхи в розвитку силових можливостей людини вельми відчутні.

Вправи що збільшують розмах рухів, називаються вправами на гнучкість. **Гнучкість**, як фізична якість, необхідна для виконання рухів з великою і граничною амплітудою і багато в чому залежить від анатомічних і функціональних властивостей м'язів, зв'язок, сухожилів і форм суглобів. Гнучкість у суглобах досягається за рахунок роботи м'язів, що оточують і проходять через цей суглоб. Для розвитку рухливості в суглобах треба розвивати силові здібності оточуючих його м'язів, але обов'язково в комплексі з вправами на гнучкість. Щоб зберегти гнучкість при нарощуванні сили, необхідно тренувати водночас і силу, і гнучкість. Розвинена гнучкість сприяє виконанню рухів з максимально можливою амплітудою в суглобах. У будь-якому віці за допомогою тренування гнучкість можна розвинути і досягти гнучкості дитини. Для цього необхідно упродовж декількох місяців виконувати вправи на розтягування з постійним підвищенням напружень. Такі вправи слід виконувати повільно, без ривків, оскільки різкі, швидкі рухи призводять до скорочення, а не до розслаблення м'язів.

Захоплення видами спорту, наприклад, важкою атлетикою, бігом, футболом, роблять м'язи напруженішими і менш гнучкими. Для запобігання травм під час зайняття цими видами спорту допоможуть вправи на розтягування, які слід виконувати регулярно. В результаті щоденних занять м'язи стають еластичними і сильними. Недостатня рухливість у суглобах може обмежувати прояви якостей сили, швидкості реакції та швидкості рухів, витривалості і часто призводить до серйозних травм м'язів і зв'язок.

Спритна людина добре відчуває простір, час, здатна швидко перебудувати свої рухи. **Спритність**, як фізична якість, пов'язана безпосередньо із силою, швидкістю, гнучкістю, витривалістю тощо. Найбільш поширеними вправами на розвиток спритності є акробатичні вправи, в хокеї, баскетболі, тобто у спортивних рухливих іграх.

Як бачимо, всі фізичні якості людини перебувають у тісному взаємозв'язку. Спритність вимагає великої швидкості в рухах, а швидкість, в свою чергу, — значної сили. Однак без витривалості загалом не можна досягти хорошого фізичного розвитку жодної із зазначених якостей. Доказом цього може бути спортивне життя кіноактора Джонні Вейсмюллера, який зіграв головну роль в кіносерії “Тарзан”. Він довгі роки вважався втіленням чоловічої краси і сили. Джонні чотири рази вигравав золоті олімпійські медалі. Свою останню нагороду він завоював у 1924 році, встановивши світовий рекорд на 400 — метровій дистанції з плавання (5.04,2). Щоправда, на фініші він був такий змучений, що ледь не потонув у басейні. Зараз цю дистанцію з більш високим результатом пропливають дівчата, які мають всього лише другий спортивний розряд. Секрет казусу Тарзана в тому, що 400-метрова дистанція вимагає від плавця не стільки фізичної сили, якою Вейсмюллер володів зпозна, скільки витривалості й терпіння — якості, властивій жінці в більшій мірі, ніж чоловікові [7].

Поступово підвищуючи дозування і темп виконання фізичних вправ, ми розвиваємо в собі **витривалість**, яка є обов'язковим компонентом кожної фізичної якості, а це означає, що в життєдіяльності людини вона є ключовою. Витривалість — найважливіша фізична якість, що проявляється у професійному, спортивному та повсякденному житті, відображаючи загальний рівень працездатності людини. Розвиваючи витривалість на початковому етапі, необхідно зосередити увагу на розвиткові аеробних можливостей водночас з удосконаленням функцій серцево-судинної і дихальної систем, зміцненням опорно-рухового апарату, тобто на розвиток загальної витривалості. На другому етапі необхідно збільшити обсяг навантаження в змішаному аеробно-анаеробному режимі енергозабезпечення, застосовуючи для цього безперервну рівномірну роботу у формі темпового бігу, кросу, плавання... в широкому діапазоні швидкостей. На третьому етапі необхідно збільшити обсяг тренувальних навантажень за рахунок застосування інтенсивніших вправ, що виконуються методом інтервальної і повторної роботи в змішаному аеробно-анаеробному і анаеробному режимах [8].

Фізичні навантаження, які розраховані на розвиток витривалості, стимулюють роботу серцево-судинної і дихальної систем. Тому фізичні навантаження слід нарощувати дуже поступово, але неухильно і систематично.

Поряд із зазначеними вище можливостями щодо вдосконалення фізичних якостей людського організму стоїть і аеробіка. **Аеробіка** — це динамічні навантаження, що дозволяють зміцнити і розвинути витривалість дихальної, та серцево-судинної систем, позбутися зайвих жирних запасів, розвинути всі наявні в людині позитивні фізичні якості. Різноманітність і постійне оновлення програм плюс високий емоційний фон занять завдяки музичному супроводу сприяє утриманню високого рейтингу аеробіки серед інших видів оздоровчої фізичної культури. Вона

вважається і чудовим засобом, що дає можливість постійно підтримувати свою спортивну форму в хорошому стані. Систематичні заняття аеробікою допомагають студентам не тільки в навчанні, а й сприятимуть їм і в подальшому повсякденному житті.

Студенти стверджують, що розвиток фізичних якостей сьогодні актуальний і вкрай необхідний в їхньому творчому та повсякденному житті. Про це йдеться у наведених нижче їхніх висловлюваннях.

Ось що пише студент IV курсу сценаріографії Сімінченко Артем: *“До вступу в НАОМА, я ніколи серйозно не займався ані фізкультурою, ані спортом. З початком занять в академії, де моя рухова активність майже відсутня, я став гостро відчувати швидку стомленість, що дуже заважало мені у навчанні та в повсякденному житті. В академії я обрав аеробіку і почав регулярно відвідувати заняття. А ще мені дуже подобаються стрибки через скакалку, яка викликає в мені радість, теплоту, свіжість і бажання приступити до виконання складніших фізичних навантажень. Після закінчення занять я завжди почавоюся у хорошій формі. Тренувальні та аеробні фізичні навантаження на організм допомагають мені не тільки в моєму навчанні, а й у повсякденному житті”*.

*“Художник багато часу проводить, стоячи за мольбертом чи сидячи зігнувшись і тоді відчуваєш, як псується осанка, болять шия, хребет, очі, плечі... А ще художникові доводиться носити на плечі дуже важкий, повний фарб етюдник, з яким часом треба підніматися на високі схили... Отже, йому потрібні сила, гнучкість... та витривалість, яку ми черпаємо на тренуваннях з аеробіки”* — зауважує Попович Марина, студентка I курсу живопису.

*“Художник, як і будь-який спортсмен, потребує постійних фізичних тренувань. Силові вправи з гантелями допомагають нам бути витривалими під час живопису або розписах приміщень. Вони допомагають довше вистояти перед мольбертом. Тренування кістей рук дають нам, художникам, велику точність в промальовуванні і у витривалості при вирізуванні гравюри або офорта”* — А. Тісейко, студентка II курсу графіки.

Словами цих студентів можна висловити думку всіх студентів НАОМА, які регулярно відвідують заняття з аеробіки.



Іл. 4. Студент кафедри техніки та реставрації творів живопису С. Денисюк виконує справу “Тяга гантелі до підборіддя”

Таким чином, пропонована методика щодо нарощування та вдосконалення фізичних якостей, допоможе студентам точніше прогнозувати своє здоров'я і дозволяє кожному обрати найбільш оптимальний шлях до вдосконалення.

1. *Амосов Н. М.* Энциклопедия Амосова: Алгоритмы здоровья. Человек и общество / Н. М. Амосов. — М.: ООО “Издательство АСТ”; Донецк: “Сталкер”, 2003. — С. 241; 243.
2. *Мерзляков Ю. А.* Путь в Страну Здоровья: Методы лечеб. и профилакт. психофиз. самовоздействия. 3-е изд., — перераб. и доп. — Минск: Полымя, 1988. — С. 23.
3. *Сафиров Г. Г., Сухаревский Л. М.* Жить не старея. (Советы занятому человеку). — М.: Знание, 1984. — 64 с. — (Новое в жизни, науке, технике. Сер. “Физкультура и спорт”; № 2). — С. 19.
4. *Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А.* Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общ. ред. А. В. Карасева. — М.: Лептос, 1994. — С. 73.
5. *Там же.* — С. 74.
6. *Смирнова И. В.* Сделайте себя стройной! Фитнес дома [Текст]. — СПб.: Невский проспект; Вектор, 2007. — С. 10.
7. *Шенкман С. Б.* Как здоровье, сильный пол? — М.: Знание, 1984. — 64 с. (Новое в жизни, науке, технике. Сер. “Физкультура и спорт”; № 5).
8. *Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А.* Энциклопедия физической подготовки... — С. 242.

#### РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

*Инна Данилюк, Владимир Томашевский*

**Аннотация.** Быть развитым, двигательно-активным и физически совершенным — желание каждого студента НАОМА. Однако для нормальной жизнедеятельности организма необходимо постоянно развивать и совершенствовать свои органы и системы, и в первую очередь силу, быстроту, гибкость, ловкость и выносливость. В статье определены основные направления и методы по совершенствованию физических качеств студентов.

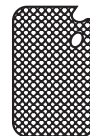
**Ключевые слова:** человек, студент, гиподинамия, двигательная активность, физические нагрузки, упражнения, физкультура и спорт, сила, быстрота, выносливость, гибкость, мышцы, органы, системы, аэробика, здоровье.

#### BODILY DEVELOPMENTS WARRANT FOR HEALTH AND LONGEVITY

*Inna Danyliuk, Volodymyr Tomashevsky*

**Annotation.** Be developed, motor-active and physically perfect — the desire of each student Naomi. However, for the normal functioning of the body must constantly develop and improve their organs and systems, including the first power, speed, flexibility, agility and endurance. The paper identifies the key trends and techniques to improve the physical qualities of students.

**Key words:** man, student, lack of exercise, physical activity, exercise, exercise, physical education and sports, strength, speed, endurance, flexibility, muscle, organs, systems, aerobics, health.



## МОЛОДІ ДОСЛІДНИКИ

УДК

**Ольга Рижова**

*аспірантка при кафедрі теорії  
та історії мистецтва НАОМА*

### Архітектурна композиція і золочене різьблення іконостаса Софійського собору в Києві

**Анотація.** У статті розглянуто деякі особливості архітектурної композиції ансамблю головного іконостаса Софії Київської та його дерев'яного золоченого різьблення.

**Ключові слова:** Софія Київська, іконостас, архітектурна композиція, різьблення.

В історію українського мистецтва головний іконостас Софії Київської увійшов як пам'ятник київської школи різьблення та живопису доби українського бароко. Його будівництво розпочато у 1747 році, за митрополита Рафаїла Заборовського, завершений і освячений він був 1754 року митрополитом Тимофієм Щербацьким. Упродовж 1854–1938 рр. іконостас зазнав декілька суттєвих конструктивних змін. Дотепер у соборі збереглися цокольний та намісний ряди головного іконостаса та іконостаси жертовника і диакона.

Колишню пишноту та архітектурну своєрідність іконостасного ансамблю собору засвідчує малюнок-акварель академіка Ф. Солнцева, де головний іконостас відоб-

ражений у всій його цілісності. Спочатку він мав багатоярусну, центрично-вертикальну композицію. Архітектурна структура визначалась поєднанням трьох основних об'ємів, кожен з яких також являв собою закінчений іконостас зі своєю вертикаллю і висотною домінантою, що відповідає трьом нефам собору — головному престолові, жертовнику та диаконіку. Іконостас був багато прикрашений дерев'яним різьбленим декором та скульптурою.

Цокольний ряд формують масивні тумби-кіоти зі вставленими в них іконами на теми старозавітної історії. Від намісного ряду його відокремлює широкий і гладенький карниз — таким чином цокольний ряд має чітке конструктивне ви-