

**Етап V.** До часу зображення оголеної моделі студент повинен володіти стійким цілісним баченням. Проте, при розробці дрібної форми втрати дрібнення практично неминучі. Це призводить до порушення цілісності співвідношень і просторових планів. За допомогою узагальнення потрібно привести у відповідність все, що працює проти цілісності: видалити з полотна те, що відволікає від головного й заважає композиційному задуму постановки, виділити головне й визначити міру другорядного.

Під час роботи педагог робить загальні й персональні зауваження, але не все можна висловити з того, що бачить око, і студент не завжди правильно розуміє роз'яснення педагога. У разі потреби педагог може показати на полотні, пояснюючи свої дії.

Контрольний ескіз, що визначив формальне вирішення й живописний лад постановки, є сценарієм, і його більшою мірою слід дотримуватися. У ньому відображені перші, найгостріші та найскравіші враження, які з часом, вже на полотні, можуть бути втрачені. За допомогою ескізу можна виявити втрати, повернути гостроту і свіжість навчальній постановці.

1. *Беда Г. В.* Цветовые отношения и колорит. — Краснодар, 1967.
2. *Беда Г. В.* Живопись. — М.: Искусство, 1971.
3. *Иогансон Б. В.* Композиция и колорит. Творчество. — М., 1960.
4. *Иогансон Б. В.* О живописи. — М.: Искусство, 1960.
5. *Малеєва Н., Белютин Э.* Школа Ашбе. — М.: Искусство, 1958.
6. *Рисунк* в высшей художественной школе. — М.: Искусство, 1957.
7. *Уиковский А. А.* Живопись фигуры. — М.: Просвещение, 1968.

### Володимир Томашевський

*завідувач кафедри фізичного виховання НАОМА,*

### Інна Данилюк

*старший викладач кафедри фізичного виховання НАОМА*

## Рухова активність як засіб зниження емоційно-психічної напруженості студентів

Роки навчання студентів у НАОМА є важливим етапом формування їх як майбутніх фахівців в галузі мистецтва. Велика роль у цьому процесі належить і кафедрі фізичного виховання, головним завданням якої є збереження й зміцнення здоров'я студентів протягом усього часу їхнього перебування в академії.

Студентам доводиться багато часу проводити у відносній нерухомості, що варто розглядати як серйозний недолік у їхньому житті. Насамперед це пояснюється дефіцитом різноманітності рухів через специфіку на-

вчального процесу, а також станом здоров'я, особливо тих, котрі ще до вступу в НАОМА вели малорухомий спосіб життя. Іноді спостерігаємо часткову відсутність потрібних знань у студентів про користь фізичної культури як чинника формування в їхньому організмі витривалості й життєвої енергії.

Людство у своєму розвитку досягло великого прогресу в науці й техніці, цивілізованого політичного й соціального устрою. Але щодо фізичної витривалості й життєвої енергії мешканці нашої планети далеко відстали від предків [1]. Навіть важко уявити, як могли первісні люди жити один на один з дикою природою, не маючи нічого з того, що маємо ми сьогодні: транспорт, одяг, комфортне житло. Але вони, на відміну від нас, володіли величезним запасом витривалості й життєвої енергії.

Тож яким чином й за яких обставин формувались фізична витривалість та життєва енергія наших предків?

На відміну від теперішнього часу, життя наших предків, без усякого перебільшення, було насичене великими фізичними навантаженнями й інтенсивною руховою активністю на межі можливості їхнього організму. Щодня їм доводилося пробігати й проходити десятки кілометрів у пошуках їжі або під час втечі від переслідувань, переборюючи на своєму шляху водні й лісові перешкоди в холод і спеку, а втомившись, вони відпочивали в обіймах дикої природи чутким сном просто неба. І так продовжувалось багато тисячоліть. З часом виділилися п'ять основних життєво важливих рухів, кожен з яких мав своє значення: біг і ходьба — для переміщення в просторі, стрибки й лазання — для подолання перешкод, метання — для захисту й нападу. Мільйони років ці рухи були найголовнішою умовою існування людини, адже виживав той, хто краще за інших володів ними.

Життя тих людей базувалось на щоденних, різноманітних за своєю складністю рухах на розтягнення та розслаблення. У них були задіяні всі, без винятку, органи й системи людського організму, що стимулювало їхню вдосконалення. І цей процес відбувався постійно, з покоління в покоління, з тисячоліття в тисячоліття й продовжувався до періоду винаходу знарядь праці та приручення коня.

У таких екстремальних умовах, упродовж зазначеного часу, природою формувалась організм людини, його фізична витривалість та життєва енергія, в тому числі і почуття — радість, горе, страх, необхідність рухів.

Перебуваючи в умовах постійних фізичних навантажень та інтенсивних рухів на розтягування й розслаблення, людський організм у своєму розвитку досяг ідеальної досконалості з великим запасом витривалості та життєвої енергії. Античні філософи називали період зародження людства золотим віком. В епосі "Праці й дні" давньогрецького поета Гесіода (VIII–VII ст. до н.е.) представлена ідилічна картина первісного буття:

"Жили ті люди, як боги, зі спокійною і ясною душею...

І сумна старість до них наближатися не сміла...

А мивали, начебто обійняті сном" [2].

Наші предки поступово вдосконалювали себе не тільки фізично, а й розумово. Пізнання з філософії, математики, астрономії тощо, сприяли до винаходу, а потім і до вдосконалення знарядь праці. За цих обставин людина, вперше за своє існування, спочатку частково, а в наступні періоди свого життя поступово втрачає все більше й більше фізичних якостей в ходьбі, бігу, стрибках, лазанні й метанні. Фізичні навантаження зменшуються настільки, що порушується природний ритм і людина поступово починає поринати в безодню гіподинамії з усіма її наслідками.

У XVII ст. наслідки цих процесів стали очевидними. Геніальний фламандський живописець Питер Пауль Рубенс писав: "Головна причина, чому в наш час тіла людські відрізняються від тіл античності, — у лінії й відсутності вправ, тому що більшість людей вправляють свої тіла лише у питві й у рясній їжі. Не дивно, що від цього живіт товстішає, вага його збільшується від обжерливості, ноги слабшають і руки усвідомлюють власне неробство. Замість того древні щодня посилено вправляли свої тіла в палестрах і в гімназіях, нерідко доходючи до поту й утоми" [3].

Але варто нагадати й про те, що з подальшим більш інтенсивним розвитком і удосконалюванням продуктивних сил після XVII століття й впритул до кінця XX полегшення м'язових витрат людини фантастично прогресує. Частка м'язових зусиль в енергетичному балансі людини скоротилася в XX ст. порівняно з XIX з 94% до 1%. На перший план виходить робота оператора — малорухома, з тривалим нервовим напруженням, постійною відповідальністю за результат своїх дій [4].

Людина все більше відгороджується від природної стихії, у неї все більше посилюється відчуття потреби все тих само фізичних навантажень і інтенсивних рухів, які несли наші предки до вдосконалення ними знарядь праці. І ці процеси підтверджено наукою. Ученими доведено, що така потреба в русі генетично закладена природою в людському організмі й обумовлена всім ходом його еволюційного розвитку. Проте в наш час, з різних причин, більша частина людей малорухома: вони ходять пішки здебільшого до транспорту, від транспорту — до своєї установи, від робочого столу — до буфету.

Звідси випливає очевидна відсутність достатніх знань про важливість фізичної культури й спорту, як і відсутність бажання займатися ними: сьогодні значна кількість людей все глибше занурюються в безодню гіподинамії, яка з радістю приймає в свої обійми кожному малорухоми людину й підступно втручається в природні процеси формування її фізичного здоров'я. Гіподинамія робить людину скутою, в'ялою, сутулою, з'являється човгання під час ходьби, приваблива зовнішність стає перекрученою.

Знаючи це, чому б нам від неї, гіподинамії, не відмовитись? Відповідь на це запитання слід шукати кожному в самому собі, у своєму мисленні. А хто шукає — той завжди знайде.

Сьогодні кожна людина повинна усвідомлювати, що важливість фізичних навантажень стала першорядною, оскільки м'язова система випро-

бовує все наростаючий дефіцит своєї діяльності. Встановлено, що малорухоми спосіб життя, відсутність достатнього фізичного навантаження викликають атрофію м'язової й кісткової тканини, зменшення життєвої ємності легенів, а головне — порушення діяльності серцево-судинної системи, тісно пов'язаної з роботою кісткової мускулатури [5].

Усе це відчув на собі олімпійський чемпіон, чемпіон світу з важкої атлетики Ю. Власов, який широко ділиться з нами: "Я був чемпіоном і вважався найдухою людиною. Потім 10 років — з 1968 по 1982 рік — жив майже як всі й став таким немічним, що роки наступного тренування з труднощами "зібрати" мене..., а потім я довідався, як почуватись людиною, далека від фізичних навантажень..." [6].

Не менш цікаву інформацію наводить видатний учений, хірург, академік М. М. Амосов: "До мене нерідко приходять налякані юнаки й дівчата, які вже тримаються за свою ліву половину грудей, скаржаться на серцебиття й розвертають свої електрокардіограми. На щастя, у більшості з них ніякої хвороби крім дотренування. Подивившись такого на рентгені: серце в нього — маленьке — стиснулося від бездіяльності. Йому б бігати або хоча б танцювати щодня, а він сидить за книгами й цигарку не випускає з рота. І спить уже з таблетками.

Але й ті, що здорові, не забувайте: рух, зелена їжа, загартовування й час для сну — дійсно необхідні. Можете мені повірити?" [7].

Отже, у людини настає час, коли вона повинна усвідомлювати, що її подальше життя без фізичних навантажень та інтенсивних рухів на розтягування й розслаблення спричиняє ще численніші захворювання, ніж вона має на сьогодні, що є великою небезпекою для її здоров'я.

Люди, починаючи з часів удосконалення знарядь праці, як і ми тепер, почали відчувати недостатність рухів і фізичних навантажень. І це послужило їм приводом, як і гострою потребою, компенсувати "рух — співіснування" спеціально придуманими рухами — фізичними вправами.

Кожний народ, у міру своїх знань та здібностей на заміну природних рухів, що втрачались частково або повністю, придумували фізичні вправи для вдоволення потреб організму, наприклад, індійські йоги, китайці та й усі інші народи, без винятку.

Про систему йогів член-кореспондент АМН СРСР Ф. Ф. Талізін пише: "...вона оформилася завдяки небаченим за масштабами й тривалістю експериментам. Протягом декількох тисячоліть йоги добровільно з покоління в покоління перевіряли на собі яку-небудь вибрану ними позу й створювали нові. Якщо поза, на їхню думку, виявлялася при тих або інших захворюваннях корисною, її неодноразово перевіряли ще раз, перш ніж рекомендувати іншим. Ось у такий спосіб і були розроблені комплекси вправ, спрямовані на нормалізацію майже всіх органів людини" [8].

У Древньому Китаї, наприклад, сформувалася своєрідна система захисту без зброї — танець ТАЙ-ЧИ. Це композиція з удосконалення пластичних рухів. Людей що опанували ТАЙ-ЧИ, вважали неуразливими,

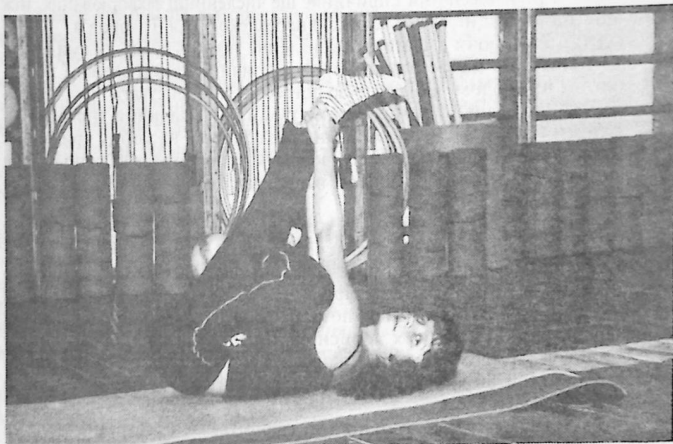
незважаючи на те, що в ній немає прийомів нападу й взагалі будь-яких елементів боротьби, — то тільки навички удосконаленого володіння своїм тілом і думкою й блискавичною реакцією [9].

Отже, жоден з медичних засобів, яким би дорогим і ефективним він не був, не може зрівнятися корисною силою впливу на організм із рухом, за який, до речі, і платити не треба — задарма бігай, задарма плавай, роби гімнастику, намотуй кілометри пішки.

Щодо фізичних навантажень російський кардіолог Й. Швацабай висловився так: “Будь-яке м’язове навантаження — це чудово, це прекрасно! Глибоко переконаний: ніякі фізичні навантаження навіть хворій людині (під контролем лікаря, звичайно) не страшні, якщо вони, по-перше, регулярні, а по-друге, додають радості” [10].

Усім відомо, що для вивчення іноземної мови, набуття навичок водіння автомобіля потрібно чимало терпіння й зусиль. А зайняття фізичною культурою, як не дивно, вважається чимось дуже простим і повинно даватися відразу ж, без підготовки й особливої праці.

Дуже влучно висловив свою думку щодо цього академік М. М. Амосов: “Гадаю, є зайвим доводити необхідність фізкультури. Можу повторити лише загальновідомі речі: зміцнює мускулатуру, зберігає рухливість суглобів і міцність зв’язок, поліпшує фігуру, підвищує хвилинний викид крові й збільшує дихальний обсяг легенів, стимулює обмін речовин, зменшує вагу, благотворно діє на органи травлення, заспокоює нервову систему, підвищує опір простудним захворюванням. Після таких пере-



Гімнастичні вправи на розтягування м’язів стегна та сідниць

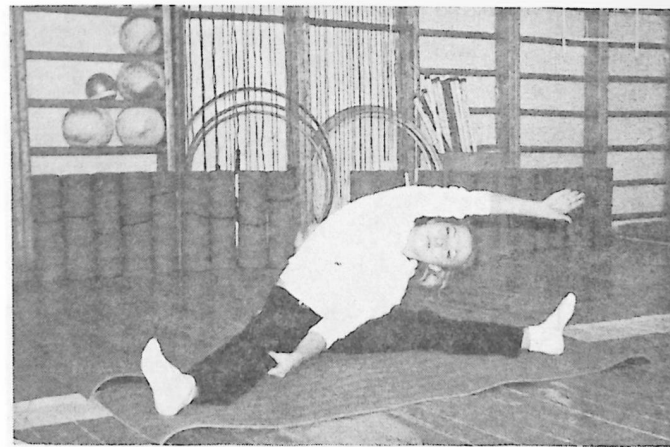
конливих доказів, які всім відомі, чому б людям не займатися? А вони не займаються. Вимагають вагоміших доказів” [11].

Виходячи з порад світил науки, заняття фізичними вправами для студентів НАОМА є прекрасною можливістю зробити свій організм значно удосконаленим й витривалим, а тіло гнучкішим і сильнішим. Це дасть можливість відчувати радість від маленьких перемог над собою, створити гарний настрій, повірити в себе, у свої сили й свої можливості. Виконуючи вправи, якими б простими або складними вони не були, слід зосередитися на м’язових відчуттях, музиці, ритмі й одержати від цього радість і ширю насолоду.

Особливо варто пам’ятати, що в житті нечасто використовується весь діапазон рухів, на які здатний людський організм і в яких він має таку потребу. І якщо не задовольнити ці вимоги, м’язи починають втрачати свою еластичність, деформується постава. Згодом взагалі втрачається природна якість триматися прямо. Різноманітність фізичних вправ повинна бути в достатній кількості, і вони повинні задіяти всі без винятку м’язи.

Кафедра фізичних виховань НАОМА робить усе, щоб такі вправи студенти одержували в повному обсязі на кожному занятті. Одним з найбільш ефективних й оздоровчих впливів на людський організм, що діє буквально на все без винятку — м’язи, сухожилля, внутрішні органи та системи — є розтяжки.

Розтяжки — це не тільки вміння сідати на шпагат. Розтяжка супроводжує людину все життя: народження — це розтяжка, глибокий вдих,



Гімнастичні вправи на розтягування внутрішньої поверхні стегна

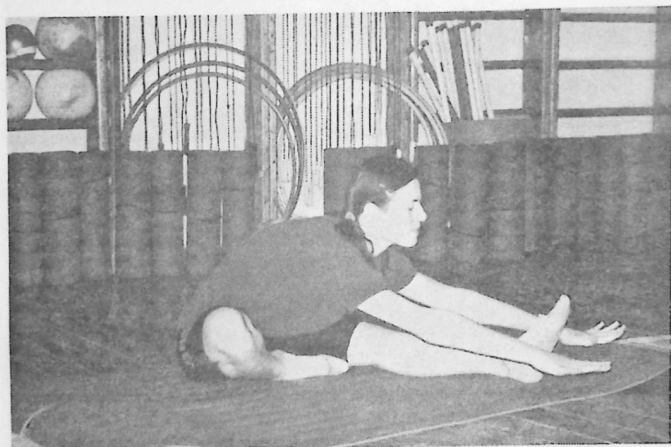
посмішка, будь-який порух тіла — розтяжка. Розтяжка — це гнучкість, гнучкість — це молодість, молодість — це здоров'я, активність, гарний настрій, розкутість і впевненість у собі [12].

Чітка побудова процесу занять, правильний підбір фізичних вправ, точна методика роблять заняття цікавими, захоплюючими, що допомагає студентам досягти оздоровчих результатів і успіхів у навчанні.

Оздоровча гімнастика на розтягування виникла на початку 80-х років ХХ ст. й завоювала велику популярність в усьому світі під назвою "стретчинг". Стретчинг сприяє розтягуванню м'язів, сухожилів і м'язових оболонок. При силових тренуваннях м'язи збільшуються в об'ємі, результатом чого є ущільнення м'язової оболонки й погіршення гнучкості за умови, якщо ви нехтуєте стретчингом. За умови продуманого поєднання цих тренувань ви отримаєте м'язову масу й розвинете необхідну гнучкість [13].

Гімнастика на розтягування особливо поширена серед студентської молоді. Ті студенти, які регулярно виконують вправи на розтягування, не тільки зможуть зберегти здоров'я, але й одержують ширшу насолоду від них. Розтягування допомагає відновити природну, правильну поставу й пов'язану з нею координацію рухів і волю, а, значить, і знизить втомлюваність. У такий спосіб вдається допомогти своєму організмові, що володіє величезними можливостями, в його відновленні й адаптації.

Існує два способи розтяжок: пасивний і активний. Пасивні розтяжки використовують для лікування важких форм остеохондрозу. Вони засто-



Гімнастичні вправи на розтягування напівсухожилкових м'язів

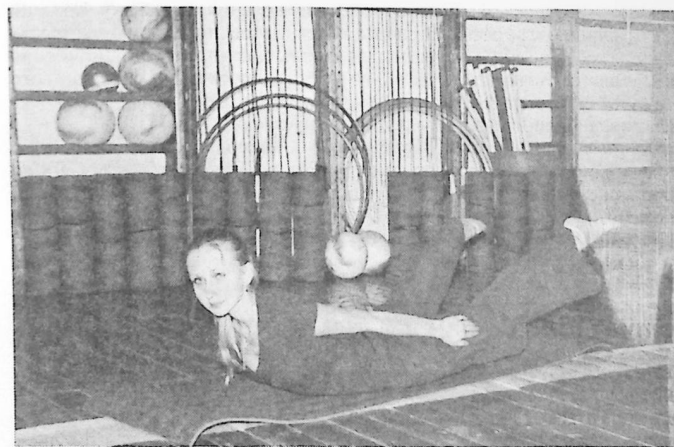
совуються тільки в поліклініках або лікарнях, і хворий не бере активної участі в цих процедурах. Є різні види витяжок: на похилій площині з вантажами, під водою, за допомогою петлі Гліссона [14]. Але ефективніші розтяжки, засновані на природному русі. Кожний знає, як приємно потягнутися всім тілом, пробуджуючись від сну. Усім доводилось спостерігати, як, прокинувшись, собака потягується від голови до кінчика хвоста, тобто будить, розправляє, приводить в активний стан кожний м'яз свого тіла.

Стомлена людина, особливо після довгої сидячої роботи, бажаючи побороти втому й сонливість, із зусиллям потягується, позіхає, намагається розпрямитися, витягнутися якомога сильніше. Суть цього явища винятково важлива. При потягуванні, а також при спеціальних вправах на розтягування відбувається зміна короточасних м'язових напружень і розслаблень, що дозволяє людині за короткий час повністю відпочити й знову набути активного робочого стану [15].

Немаловажним фактором є те, що всі вправи або комплекс вправ з послідовними і все наростаючими навантаженнями на розтягування повинні проводитися під керівництвом кваліфікованого фахівця — вихователя, допомога якого буде неоціненною.

Вправи на розтягування поодиночі або в групі мають виконуватися правильно, бо від цього залежать гнучкість, постава, здоров'я в цілому.

Не всім безпечно виконувати розтягування зрідка, нерозумно також займатися складними вправами індивідуально. В основу виконання роз-



Гімнастичні вправи на розтягування м'язів стегна і тулуба

тягування повинна бути закладена безпека, а для цього йому повинна передувати ґрунтовна розминка. Її слід робити перед початком занять на розтягування з метою розігріти організм, проробити всі суглоби, м'язи, сухожилля, що сприяє підвищенню еластичності й рухливості суглобно-зв'язуючого апарата, кров має заповнити капіляри всіх м'язів. Ніколи не слід переходити до вправ, попередньо не розігрівши свій організм енергійними рухами: бігцем, інтенсивною ходьбою, стрибками, обертанням рук, тулуба, махів ніг і т.д.

По цьому м'язи й зв'язки будуть готові до великого навантаження, больові відчуття знімуться, і тоді варто чекати ефекту від тренування.

Після розминки рухи на розтягування необхідно виконувати по найбільшій амплітуді. При цьому треба уникати різких рухів спочатку, а наприкінці вправи їх можна виконувати з наростаючим зусиллям, бо м'язи вже розігріті й адаптовані до розтягування. Внаслідок такої процедури виключається ризик травмування м'язів або зв'язок; крім того, подібні тренування збільшують кровообіг у м'язах, що сприяє швидкому виведенню з них молочної кислоти.

Розминати суглоби й зв'язки ніколи не пізно, тому що потенціал для поліпшення є завжди. Тобто, якщо на шпагат ви й не сядете, то радикуліт і відкладення солей ліквідуєте в зародку точно.

Розтягування допоможе позбутися накопиченої роками звичної м'язової скрутості, поліпшить поставу й манеру рухатися, позитивно впливатиме на весь організм, знизить стомлення [16].

За допомогою розтягування можна впливати і на м'язи обличчя, викликаючи мимовільні вирази спокою, задоволення, посмішку. Кожний рух мімічних м'язів рефлекторно викликає відповідну реакцію центральної нервової системи. Під час розтягування обличчя "легшає", ніби воно відпочило, з'являються свіжість, розкутість, свобода від внутрішнього напруження. Посмішка — дивна властивість душі. Вона прикрашає життя людини, є еталоном здоров'я й гарного настрою [17].

Студентське життя сповнене всіляких несподіванок, в тому числі й безладдям у навчанні, ускладненнями в особистих стосунках. Якщо напруження в організмі не послабляється, може розвинути стресовий стан, і якщо пригніченість постійно наростає, людина стає уразливою у будь-якій ситуації.

Кожна людина час від часу має потребу в порятунку від розумового, фізичного або емоційного напруження. Одні знімають його за допомогою алкоголю або таблеток, інші позбуваються стресу шляхом використання резервів власного організму. У цьому випадку, насамперед, необхідно зняти напруження шляхом релаксації (розслаблення).

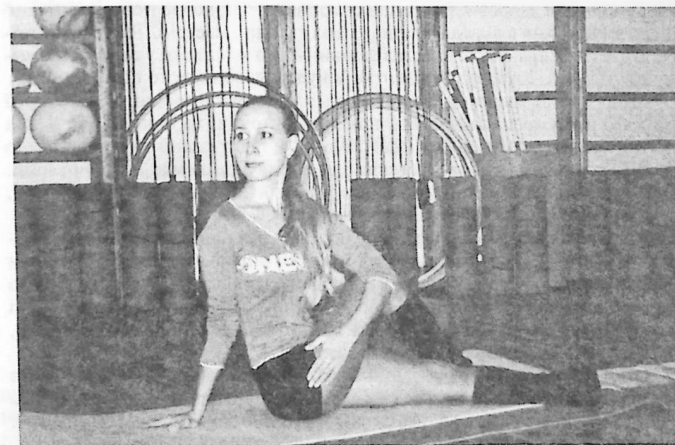
Довільне розслаблення м'язів засноване на здатності людини розумово відключати м'язи від імпульсів, що йдуть від рухового центра головного мозку. У цьому стані все тіло стає ніби м'явим, обважнілим, з'являється приємне відчуття знемоги, легкості [18]. Розслабилися м'язи — відпочивають нерви, заспокоюються думки, зникають негативні емоції, швидко

поліпшується самопочуття. Прикладом ідеального розслаблення може слугувати сплячка дитина, не обтяжена турботами й труднощами повсякденного життя. Якщо розслаблення не відбувається, потрібно знайти причину, що заважає релаксації (перенапружений затиснутий м'яз або група м'язів), й за допомогою масажу розслабити м'язи. Повне розслаблення знімає м'язове напруження, а паралельно йому поліпшується кровообіг, регулюються пульс і тиск.

При глибокому розслабленні розслаблюється не тільки тіло — змінюються й ритми мозку. При розслабленні організмові потрібно менше кисню, і людина автоматично починає дихати повільно. Спокійний ритм подиху має важливе значення, він залежить від багатьох факторів: постави, м'язової напруги, набуті звички. Варто пам'ятати, що в міру того, як тіло внаслідок занять вправами на розтягування стає сильним і гнучким, поліпшується постава, може змінитися й звична манера дихати [19].

Найкращий час для повного розслаблення — одразу після закінчення щоденного комплексу розтягування, найбільш сприятливе положення — лежачи на спині або на животі, найкраще — на підлозі.

Регулярні заняття вправами на розтягування й розслаблення допоможуть студентам краще розуміти свій організм, його будову, його особливості й можливості, їм легше буде впоратися з фізичними недомоганнями, негативними переживаннями, поганим настроєм. Заняття на розтягування й розслаблення дають відчуття свіжості й відновлення, у тому числі й студентам з обмеженими можливостями.



Гімнастичні вправи на розтягування м'язів живота та сідниць

Розтягування й розслаблення — це не муштра, не покарання для не завжди досконалого організму, а, навпаки, приємний і корисний спосіб зняття накопиченого нервово-м'язового напруження й досягнення загального оздоровлення організму, що допоможе студентам освоїти навчальну програму.

Про важливість і корисність фізичних вправ на розтягування й розслаблення засвідчують при анкетуванні наші студенти зі спеціальної медичної групи та аеробіки, котрі регулярно відвідують заняття. Студенти стверджують, що такі заняття мають на них явний позитивний вплив. Підтвердженням цьому можуть бути наведені нижче висловлювання.

“На заняттях з аеробіки я скидаю з себе безліч негативних емоцій і заряджаюся гарним настроєм. Розтягування дає величезний прилив сил і тепла. Я стаю активною і підтягнутою” — М. Полякова, випускниця 2007 року.

“Після виконання вправ на розтягування я стала відчувати приплив енергії, краще почуватися, з'явилася самовпевненість” — О. Постащук, випускниця 2007 року.

“Дуже приємно, після декількох годин сидіння й стояння на одному місці, розім'ятися, потягнутися, побігати. Особливо мені подобаються розтягування на початку заняття й силова частина наприкінці. Танцювальна частина — теж цікава, навіть захоплююча. Після занять аеробікою відчуваю добре” — О. Блудова, студентка IV курсу графічного факультету.

“Через постійну слабкість, нестачу сил на початку були складнощі в освоєнні навчальної програми. Завдяки регулярним заняттям з першого курсу мій стан здоров'я покращився. Заняття так добре побудовані, що після тренування я відчуваю прилив сил і гарний настрій. Тепер мені набагато легше справлятися з усіма завданнями в академії й у повсякденно-му житті” — А. Музичук, студентка V курсу живописного факультету.

“Шість років ми регулярно відвідуємо заняття з аеробіки. У майстерні ми мало рухаємось, найчастіше працюємо стоячи, на одному місці. На ноги й хребет лягає велике навантаження. Завдяки заняттям аеробікою ми відчуваємо бадьорість, загальний прилив сил, немає головної болі. Взимку не відчуваємо втоми й сонливості” — Н. Гричаник, К. Проценко, студенти VI курсу скульптурного факультету.

Автори статті вважають за необхідне ще раз акцентувати увагу студентів на тому, що під впливом фізичних вправ в організмі людини виробляються особливі гормони-ендорфіни, які сприяють формуванню гарного настрою, позитивних емоцій, викликають відчуття впевненості в собі, бажання вчитися й працювати, любити, прагнути до прекрасного, підвищують стійкість до стресових ситуацій.

Отож, де іще ви знайдете такий скарб? Звичайно, тільки у викладачів кафедри фізичного виховання НАОМА, в її спортивних залах, де на вас завжди чекають з радістю. І варто пам'ятати, що заняття фізкультурною й спортом для всіх студентів є вирішальним фактором не тільки у навчанні, але й у всьому їхньому подальшому житті.

1. *Кеннет Купер*. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — С.12.
2. *Грицак Е. Н.* Популярная медицинская энциклопедия. — М.: Вече, 2003. — 464 с.
3. *Голиков А. П., Максимов В.А.* Жизнь в движении. М.: Знание, 1985. — (Новое в жизни, науке, технике. Сер. “Медицина”, № 4). — С. 36.
4. *Васильев В.Н.* Утомление и восстановление сил. — М.: Знание, 1984. — (Новое в жизни, науке, технике. Сер. “Физкультура и спорт”, № 12). — С. 4.
5. *Тель Л. З.* Валеология: Учение о здоровье, болезни и выздоровлении: В 3 т. — Т. 2. — М.: ООО “Издательство АСТ”, 2001. — С. 249.
6. *Искусство быть здоровым / Авт.-сост. С. Б. Шенкман.* — М.: Физкультура и спорт, 1990. — С. 5.
7. *Амосов Н. М.* Раздумье о здоровье. — Изд. 3-е. — Кемерово: Кемеровское книжное издательство, 1981. — С. 6.
8. *Тобиас М., Стюарт М.* Растягивайся и расслабляйся: Пер. с англ. — М.: Физкультура и спорт, 1994. — С. 7.
9. *Зуев В. И.* Волшебная сила растяжки. — М.: Сов. спорт, 1990. — С. 7.
10. *Семейные секреты исцеления: Кн. 4.* — М.: Физкультура и спорт, 2003. — С. 100.
11. *Амосов Н. М.* Энциклопедия Амосова: Алгоритм здоровья: Человек и общество. — М.: ООО “Издательство АСТ”; Донецк: “Сталкер”, 2003. — С. 193.
12. *Зуев В. И.* Волшебная сила растяжки... — С. 4.
13. *Стецюра Ю. В.* Фітнес. Шлях до здоров'я і краси. — Донецьк: ТОВ ВКФ “БАО”, 2006. — С. 76.
14. *Горняк Г. А.* Избавьтесь от остеохондроза. — К.: Лыбидь, 1991. — С. 56.
15. *Зуев В. И.* Волшебная сила растяжки... — С. 9.
16. *Тобиас М., Стюарт М.* Растягивайся и расслабляйся: Пер. с англ. — М.: Физкультура и спорт, 1994. — С. 7.
17. *Зуев В. И.* Волшебная сила растяжки... — С. 15.
18. *Васильев В. Н.* Утомление и восстановление сил. — М.: Знание, 1984. — С. 25.
19. *Тобиас М., Стюарт М.* Растягивайся и расслабляйся: Пер. с англ. — М.: Физкультура и спорт, 1994. — С. 49.

**Лідія Товченко**

доцент кафедри фізичного виховання НАОМА,

**Володимир Томашевський**

завідувач кафедри фізичного виховання НАОМА

## **Фізичне виховання студентів, віднесених до спеціальної навчальної групи**

Фізична культура в Національній академії образотворчого мистецтва й архітектури є невід'ємною частиною формування загальної та професійної культури особистості. Пріоритетним її завданням є навчати студентів відповідальному ставленню до власного здоров'я й здоров'я оточуючих як до найвищих суспільних та індивідуальних цінностей [1].