

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. Посташук, випускниця 2007 року.

“Дуже приємно, після декількох годин сидіння й стояння на одному місці, розім'ятися, потягнутися, побідати. 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. *Стецура 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].

Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, вона забезпечує профілюючу фізичну готовність, є одним із засобів формування загального розвитку особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психологічного стану вихованців у процесі їхньої професійної підготовки.

Фізична культура особистості є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації здібностей студента, яка забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку та виявлення соціальної активності творчої праці. Процес фізичного виховання студентів забезпечується як на навчальних, так і позанавчальних заняттях протягом чотирьох років навчання у академії.

Навчальні заняття. Ці заняття проводяться відповідно до навчального розкладу студентів на спортивній базі академії, яка налічує: три спортивні зали, один з котрих використовується для занять з фізичного виховання і роботи секцій волейболу, бадмінтону, аеробіки; другий — для занять з настільного тенісу, шахів, шашок, а також невеличкий тренажерний зал для занять фітнесом.

Навчальні заняття з фізичного виховання розподіляються на практичні й теоретичні. Для проведення практичних занять студенти поділяються на навчальні відділення: основне, спеціальне та спортивне. Розподіл на навчальні відділення здійснюється на початку навчального року з урахуванням стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної та спортивної підготовленості. До основного відділення зараховуються студенти, віднесені за станом здоров'я до основної та підготовчої медичної групи, які розподіляються в навчальні групи загальної фізичної підготовки та групи за видам спорту. До спортивного відділення зараховуються студенти основної медичної групи, які мають хороший фізичний розвиток і підготовленість, а також бажають поглиблено займатися одним із видів спорту, культивуванням в академії (волейбол, баскетбол, бадмінтон). Студенти, які згідно з даними медичного обстеження занесені до спеціальної медичної групи, займаються на спеціальному навчальному відділенні. Студенти, звільнені за станом здоров'я від практичних занять на певний час, зараховуються до спеціального відділення для виконання доступних їм розділів навчальної програми.

Усі студенти спеціального навчального відділення повинні перебувати під постійним лікарським контролем. Аналіз науково-методичної літератури з питань фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи [2,3] засвідчує: основною формою лікарського контролю є лікарське обстеження. Обстеження мають чітку періодичність.

Первинне медичне обстеження здійснюється перед початком занять з фізичної культури, при цьому лікар вирішує питання про допуск до занять чи необхідність поглибленого медичного огляду з метою зарахування до спеціальної медичної групи згідно з доповіддю лікарсько-консультативної комісії (ЛКК).

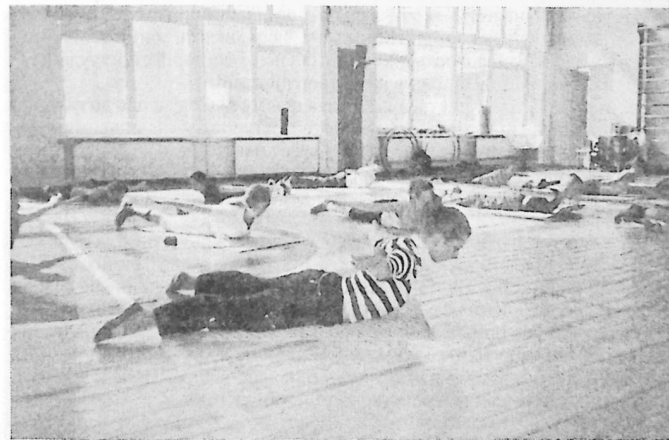
Повторні лікарські обстеження проводяться не менше одного разу на рік. При цьому уточнюється стан фізичного розвитку та впливу фізичного виховання на організм хворого студента, рекомендуються шляхи зміцнення здоров'я.

Допоміжні лікарські обстеження проводяться у разі необхідності вирішення питань допуску студентів до занять з фізичного виховання після довготривалої хвороби, операції тощо. Після такого обстеження та висновку ЛКК студенти звільняються від занять в основній групі з фізичного виховання, стають на диспансерний облік та прикріплюються до спеціальної медичної групи.

Навчальний процес з фізичного виховання у спеціальному відділенні спрямований: на зміцнення здоров'я, загартованості організму; підвищення працездатності студентів; усунення недоліків у фізичному розвитку; ліквідацію остаточних явищ після захворювання, формування системи знань з фізичної культури, оволодіння навичками професійно-прикладної фізичної підготовки.

Зрозуміло, що ефективність будь-яких оздоровчих заходів буде тим вищою, чим більше в них використовуватимуться можливості свідомості з усім багатством її функцій. З цією метою, відповідно до навчальної програми з фізичного виховання, проводяться теоретичні заняття.

Теоретичний матеріал подається викладачами кафедри фізвиховання у формі лекцій, а також у вигляді бесід зі студентами на практичних заняттях. Студенти опановують знання з фізичної культури і спорту у вищих



Під час занять у спортивному залі

навчальних закладах, знайомляться з цілями, задачами і формами фізичного виховання. Велика увага приділяється поняттю “здоровий спосіб життя”, його змісту і зв'язку з життєдіяльністю студентів, факторам, які зумовлюють такий спосіб життя (розумне чергування праці та відпочинку, відмова від шкідливих звичок — паління, вживання алкогольних напоїв та ін.), рухливу активність і загартованість, допоміжним гігієнічним засобам відновлення та підвищення працездатності (гідропроцедури, лазні, сауни, масаж тощо). Студентів знайомлять з основою методики самостійних знань з фізичної підготовки, наголошуючи на важливості самоконтролю в процесі фізичного виховання, профілактики захворювання засобами фізичної культури.

Озброївшись теоретичними знаннями, студент свідоміше ставиться до виконання практичного розділу навчальної програми, і це, зрештою, підвищує ефективність оздоровчого процесу.

Практичні знання, яким відведено більшу частину навчальної програми, поділяються на основні та факультативні.

Практичні заняття з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення мають комплексний характер і проводяться у вигляді загальної фізичної підготовки з виконанням вправ, які входять до різних розділів навчальної програми (гімнастика, легка атлетика, рухливі та спортивні ігри та ін.). На заняттях, особливо в її підготовчій частині, широко використовуються вправи з танцювального фітнесу та вправи стретчинга (розтяжки), які проводяться у музичному супроводі. Вони не тільки вирішують завдання фізичного виховання (розвивають спритність, гнучкість, витривалість) та лікувально-профілактичні (тренують серце, судини, покращують координацію рухів, “вирівнюють спину”, зменшують вагу), але й покращують емоційний та психологічний стан студентів, що позитивно відбивається на їхній творчій праці.

Велика увага приділяється індивідуальному підходу щодо дозування фізичного навантаження, а також його поступового підвищення як в процесі кожного заняття, так і всього курсу навчання.

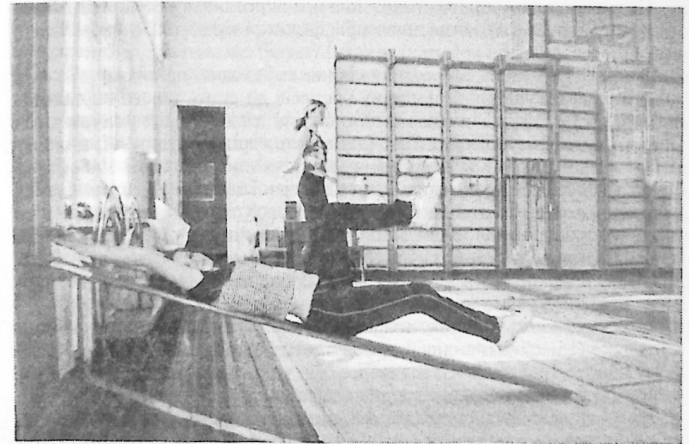
Для отримання лікувально-профілактичного ефекту на заняттях вводяться спеціальні лікувальні вправи, які спрямовані безпосередньо на ділянку ураження і сприяють оновленню фізіологічних функцій, порушених у зв'язку з хворобою. Ці вправи можуть виконуватися як окремо, так і за допомогою підручних засобів (гантелей, гімнастичних палок, скакалок, тренажерів тощо). Наприклад, студенти, які хворіють на остеохондроз, сколіоз різних ступенів, мають порушення статтури, виконують спеціальні лікувальні вправи на профілакторі Євмінова (спеціальний ортопедичний пристрій). Таким чином вони не тільки змінюють різні м'язові групи, зокрема м'язи спини — виконання вправ сприяє легкому витягненню хребта і призводить до регенерації тканин хребта, що сприяє одужанню [4]. Лікувальні вправи на профілакторі Євмінова проводяться індивідуально і тільки під наглядом викладача кафедри, який пройшов курс навчання в центрі Євмінова.

Студенти, у яких наявні захворювання органів дихання та серцево-судинної системи, можуть виконувати спеціальні лікувальні вправи за допомогою гантелей. При виконанні вправ набагато збільшується потреба організму в кисні. Чим більше м'язове навантаження і чим більше м'язових груп беруть участь в цьому, тим енергійніше працюють органи дихання та кровообігу. Серце під впливом фізичних вправ, як переконаливо показали дослідження лікарів і фізіологів, набуває більшої працездатності і витривалості [5].

Важливе значення має гантельна гімнастика і для розвитку органів дихання. Під впливом систематичних занять збільшується життєва місткість легенів, посилюються і зміцнюються дихальні міжреберні м'язи й діафрагма, пластичнішими стають реберні хрящі, збільшується, що дуже важливо, екскурсія грудної клітини. Вага гантелей для кожного студента підбирається індивідуально.

Без сумніву, спеціальні вправи, яких немає в програмі з фізичного виховання в основному відділенні, визначають специфіку занять фізичним вихованням в спеціальному відділенні, але вони не повинні перетворювати навчальні заняття в заняття лікувальної фізкультури. Зрештою, спеціальні фізичні вправи — це свого роду “вкраплення” в систему фізичного виховання студентів, які перенесли певне захворювання.

Крім основних навчальних занять, студенти спеціального відділення займаються і на факультативних заняттях під навчально-методичним керівництвом викладача кафедри фізвиховання. Вони вчаться грати в на-



Виконання вправ на профілакторі Євмінова

стільний теніс, шахи, займаються за індивідуальною програмою фітнесом, використовуючи фітнес-центр “Омега плюс”. Факультативні заняття спрямовані на вирішення задач з фізвиховання, а також формування у студентів навичок самостійних занять фізичними вправами.

Протягом усього навчального року студенти спеціального навчального відділення ведуть щоденники самоконтролю. До щоденника студент виписує зі своєї медичної картки діагноз захворювання, а також усі протипоказання лікаря щодо виконання фізичних вправ та фізичного навантаження. Слід враховувати, що кожному фізичному навантаженню відповідає певна реакція організму. Відповідно до цієї реакції, за допомогою різних методів оцінюють інтенсивність тренувальних фізичних навантажень, передусім за частотою серцевих скорочень (ЧСС) [6]. Тому студентам спеціального відділення протягом усього навчального року, на початку та наприкінці занять з фізичної культури проводиться замір ЧСС, показники якого студент записує до щоденника самоконтролю.

Один раз на семестр проводиться функціональна проба Мартине–Ковшилевського. Дані заносяться до журналу викладача і щоденника самоконтролю студента. Робиться аналіз рівня функціональних можливостей організму студента при фізичному навантаженні.

Тривалість навчальних занять, передбачених програмою, є недостатньою для задоволення потреб молодого організму в русі. Тому передбачаються позанавчальні заняття, які студенти мають проводити самостійно.

Позанавчальні заняття. Самостійна праця розвиває у студентів свідоме й ініціативне ставлення до засобів фізичної культури, формує певні методичні навички.

Ранкова гігієнічна гімнастика сприяє переходові організму зі стану зв'язного домінування гальмівних процесів до стану такого співвідношення процесів, які необхідні для плідної діяльності упродовж дня. Після сну усі функції організму (діяльність серцево-судинної, дихальної, м'язової систем) та його працездатність знижені. Стан в'ялості та скрутості рухів, зниження сприйняття і творчої активності пояснюється зниженням збудженості центральної нервової системи, домінуванням (під час сну) процесів гальмування над процесами збудження. Під час гімнастичних вправ серце скорочується швидше, підвищується глибина дихання, покращується легенева вентиляція, підвищується працездатність центральної нервової системи.

Студентам спеціального навчального відділення потрібно щодня займатись (15–20 хв) ранковою гігієнічною гімнастикою, бажано на свіжому повітрі, і завершати її водними процедурами, зокрема контрастним душем (якщо немає протипоказань лікаря).

Як людина творча, студент може, не покидаючи часу та із захопленням віддаватися улюбленій справі (малювати, креслити, працювати з комп'ютером і т.п.), перебуваючи при цьому в одній і тій самій статичній

позі. Ця робота, виконана без перерви на відпочинок, викликає втому, знижує функціональні можливості організму. Якщо, незважаючи на втому, студент продовжує працювати, то може виникнути перенапруження організму, яке не завжди безпечно для здоров'я людини, а тим більше для людини, котра вже має вади здоров'я. Розумова праця, до того ж, пов'язана зі значним навантаженням на вищі відділи центральної нервової системи та психологічні функції людини.

Вимушене обмеження рухової активності при розумовій діяльності скорочує потік імпульсів від м'язів до рухових центрів кори головного мозку. Це знижує збудженість нервових центрів й, відповідно, розумову працездатність. Відчуття втоми, яке було спричинене напруженою працею і тривалим перебуванням в одноманітній робочій позі, ніби попереджає про труднощі, які виникають в організмі. Для усунення їх потрібний відпочинок. Тому чергування періодів праці і відпочинку — необхідна умова в профілактиці захворювання студента та підвищення його працездатності. Відомо, що ефективніше відновлюється працездатність у процесі активного відпочинку. Активізувати його можна за допомогою спеціальних організованих фізичних вправ.

Існують різні форми фізичних вправ в процесі роботи: фізкультурна пауза, фізкультурна хвилинка, фізкультурна мікропауза [7]. За їхньою допомогою можна досягти різноманітного впливу на організм студента, попереджаючи або усуваючи втому. Протягом навчального дня студенти, а особливо ті, які мають вади здоров'я, повинні робити фізкультурні паузи, фізкультурні хвилинки, фізкультурні мікропаузи.

Цілоком на активний відпочинок протягом дня потрібно відводити 15–20 хвилин. Фізичні вправи, підібрані викладачами кафедр фізичного виховання, є такими, що більшу частину їх можна проводити в майстернях, аудиторіях, на подвір'ї академії та інших місцях, не привертаючи до себе зайвої уваги.

У практичних заняттях з фізичного виховання не допускається значна перерва, тому в період екзаменаційної сесії, творчої праці, канікул, коли обов'язкові навчальні заняття з фізичного виховання відсутні, студенти спеціального навчального відділення, крім ранкової гігієнічної гімнастики, повинні знаходити час для самостійних занять: здійснювати піші походи, кататися на лижах, відвідувати басейн, каток тощо. Вихідний день, як правило, слід максимально використовувати для активного відпочинку на свіжому повітрі (у лісі, на річці, на лузі).

По закінченні семестру студенти спеціального навчального відділення здають залік із фізичного виховання. Зміст залікових вимог включає:

- систематичне відвідування занять з фізичного виховання (основне, факультативне);
- володіння технікою вправ, що вивчаються;
- виконання контрольних нормативів з фізичного виховання (з урахуванням показань та протипоказань лікаря);
- наявність щоденника самоконтролю.

Критерієм оцінки виконання контрольних нормативів є покращення їхніх показників протягом періоду навчання. Студенти, звільнені лікарем та теоретичним розділами програми.

За допомогою спеціальних фізичних вправ, а також використання певних методичних прийомів процес фізичного виховання вдається підпорядкувати завданням відновлення здоров'я студентів.

Студенти спеціального відділення повинні знати, що за умови правильного організаційного тренування показники їхнього фізичного стану покращуються, а це сприяє покращенню здоров'я, і в решті решт, повному одужанню.

1. *Фізичне виховання: Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації.* — К., 2003. — 44 с. (Затверджена Міністерством освіти і науки України від 14.11 2003 № 757)
2. *Александров О. М. Комплексная программа здоровья.* — М.: Медицина, 1988. — 87 с.
3. *Раевский Р. Т. Основы оздоровительной тренировки: Методические указания для практических занятий по физическому воспитанию студентов специального учебного отделения.* — Одесса: Одесский национальный педагогический университет, 2002. — 20 с.
4. *Евминов В. Как навсегда победить боль в спине.* — К.: Принт Тим, 2003. — 96 с.
5. *Іващенко О. В. Комплекси загальнорозвиваючих вправ з гантелями на уроках фізичної культури // Теорія та методика фізичного виховання.* — 2007. — № 2. — С. 33–35.
6. *Спортивная метрология // Учебник для студентов институтов физической культуры / Под. ред. В. М. Зацюрского.* — М.: Физкультура и спорт, 1982. — С. 192–256.
7. *Колтаковский А. П. Производственная гимнастика.* — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 88 с.



НАУКОВИЙ ПОШУК

Леонід Прибега

кандидат архітектури, професор

Містобудівна реставрація: методологічна сутність та методичні засади

У другій половині ХХ ст. у пам'яткоохоронній сфері багатьох країн світу, а на українських теренах починаючи з 70-х років, набуло ствердження поняття “пам'ятка містобудування”. Водночас постало питання охорони та реставрації пам'яткових урбаністичних утворень. І якщо спроби осмислення сутності пам'ятки містобудування та розкриття деяких аспектів дослідження й охорони їх мали місце в наукових працях наших співвітчизників, зокрема в публікаціях Є. Водзинського, В. Вечерського, Б. Колоска, М. Бєвза, Л. Прибеги та ін. [1], то поняття містобудівної реставрації в українській пам'яткоохоронній сфері майже не вживане й практично не осмислене теоретично. Виключно реконструктивний підхід до збереження історичних містобудівних утворень не тільки не сприяв і не сприяє в нинішніх умовах розвитку теоретичної бази містобудівної реставрації, а й призводить до спотворення або й нищення історично успадкованих містобудівних утворень, які можуть бути визнані пам'ятками урбаністики. Навіть такі відомі науковці пам'яткоохоронного спрямування, як Ю. Ранінський, Й. Глямжа, О. Беккер, О. Шенков, заторкуючи питання збереження історичних міст чи інших містобудівних утворень, згадують такий комплексний метод, як реконструкція [2]. Водночас в окремих публікаціях 70-х років минулого століття зрідка зустрічаються й такі терміни, як “регенерація” та “ревалоризація” [3]. Більше того, визначаючи терміном “реконструкція” загальний комплекс дій щодо містобудівних утворень, Ю. Ранінський виділяє кілька методів реконструкції, які можуть бути застосовані щодо пам'яток містобудування, зокрема “збереження” (або “містобудівна консервація”), “оновлення” (або “містобудівна реставрація”), “перебудова”. Водночас він висловлює можливість заміни двох перших зазначених понять адекватними — відповідно “ревалоризація” та “регенерація” [4].

У пам'яткоохоронній методиці та практиці України термін “ревалоризація” не отримав належного поширення, а термін “регенерація” вживається для означення будь-якого комплексу дій, спрямованих на оновлення історично успадкованих містобудівних утворень незалежно