

ПРО ТІЛО ТА ДУШУ У СТАРОДАВНІЙ ГРЕЦІЇ ПІД КУТОМ ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНОЇ ВЛАСНОЇ ФІГУРИ

Ю.В. Паришкара, кандидат педагогічних наук, доцент

К.Р. Сидорчук, студентка

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: гармонійна власна фігура, канон, краса тіла, культ тіла

Нововведення у вищій освіті дають змогу обирати здобувачам освіти свою власну освітню траєкторію шляхом вивчення дисциплін вільного вибору. Дисципліни, що представлені в університеті дають змогу зануритись у свою спеціальність або відкривати щось нове, зокрема розвивати своє хобі з позиції академічної науки. У переліку цих дисциплін представлених кафедрою фізичного виховання та здоров'я є декілька, для дівчат цікавіша: «Основи формування гармонійної власної фігури». Адже, гарний зовнішній вигляд, сформований індивідуальний імідж, гармонійність – це мета багатьох жінок у не залежності від професії на шляху до успіху та благополуччя.

Упродовж століть канони краси тіла змінювалися. Канон – слово грецького походження, воно означає «норма». Отже зануритись у пошук канонів ідеальної фігури від витоків до сучасних уявлень про красу тіла доволі цікава мандрівка. Зокрема, уявлень про красу та гармонічність тіла у Стародавній Греції.

Культ тіла один із найважливіших аспектів давньогрецької культури. Для античних греків зовнішній вигляд та фізична форма були важливими показниками успіху та достатку. Вони вважали, що здорова та гармонійна статура є проявом божественного початку людини. Культивування краси та сильного тіла було невід'ємною частиною грецького життя, і це відбивалося у їхньому мистецтві, філософії, літературі та релігії.

Культ тіла почав розвиватися у Стародавній Греції ще у VIII столітті до н.е., коли спорт став обов'язковою частиною виховання грецьких юнаків. На той час, коли настав золотий вік Афін, спорт став важливим елементом життя грецького суспільства. Великі олімпійські ігри, які проводилися кожні чотири роки в Олімпії, стали символом грецької культури. Спортивні змагання стали не тільки розвагою для глядачів, а й способом для молодих людей продемонструвати свої фізичні якості та досягти шанованого у суспільстві статусу героя [1].

Одним із найвідоміших героїв був Ахіллес, головний герой поеми Гомера «Іліада». Він був не тільки чудовим воїном, але й мав ідеальну фізичну форму, яка надихала і захоплювала людей тисячоліттями [2].

Культ тіла виявлявся не тільки у спортивних досягненнях, а й у способі життя. Греки приділяли велику увагу раціональному харчуванню, помірності в їжі та питві, а також гігієні. Лазня була невід'ємною частиною давньогрецької культури, а масло для тіла та парфумерія використовувалося не тільки для покращення зовнішнього вигляду, але й для покращення стану здоров'я [5].

Культування краси та здоров'я також відбито у грецькому мистецтві. Ідеали краси та гармонії фігури зображалися у скульптурі та живописі. Одним із прикладів цього є відомі скульптури «Дорифор» та «Апоксиомен», що зображують ідеально сформовані чоловічі фігури, а також «Афіна Парфенос» та «Каріатида», що зображають жіночі фігури з ідеально пропорційними тілами [3,4].

Важливість культу тіла також знайшла своє відображення у філософії. Давньогрецькі філософи вважали, що здорове тіло є необхідною умовою для здорової душі. Аристотель вважав, що спорт допомагає розвивати якості лідерства, впевненості та дисципліни. Одним із найяскравіших представників культу тіла у давньогрецькій філософії був Геракліт. Він вважав, що тіло людини є важливим джерелом знання світу. Він стверджував, що тіло і розум невіддільні один від одного, і лише за допомогою турботи про тіло людина може досягти справжнього знання про світ [3].

Отже, культ тіла в Стародавній Греції був не просто модою, а й фундаментальною частиною їхньої культури та суспільства. Він продовжує впливати на сучасний світ і є частиною нашого уявлення про красу та здоров'я через культурну спадщину.

Список використаних джерел

1. Освіта, спорт та театр у Стародавній Греції // [Електронний ресурс] - Режим доступу: <http://surl.li/frewg>
2. Гомер "Іліада" аналіз // [Електронний ресурс] - Режим доступу: <http://surl.li/dutij>
3. Культурологія: теорія та історія культури: Навчальний посібник // [Електронний ресурс] - Режим доступу: <http://surl.li/freze>
4. Стародавня Греція. Поліклет. Спосоносець. // [Електронний ресурс] - Режим доступу: <http://surl.li/frezs>
5. Природна краса з глибини віків // [Електронний ресурс] - Режим доступу: <http://surl.li/frezy>

УДК 796.03

ПОШУК ОПТИМАЛЬНИХ МЕТОДІВ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПОЛЬОВИХ УМОВАХ

Ю.В.Паришкура, кандидат педагогічних наук, доцент

І. С. Дендебера, студент

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: загальна фізична підготовка, методи, метод колового тренування, метод ідеомоторного тренування.

Загальна фізична підготовка забезпечує загальний фізичний розвиток осіб, що займаються фізичними вправами. Це можуть бути ті, хто займається обраним видом спорту, фітнесу або військові та мобілізовані під час військового стану, на