

Культивування 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 «Апоксімен», 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

кшталт з 24 лютого 2022 – моменту повномасштабної агресії з боку сусідньої держави.

Заняття можуть відбуватись у різних умовах, зокрема у нестандартних або польових (загальна фізична підготовка рекрутів).

Методи, які будуть доречні за таких умов, це: метод безперервної вправи, методи інтервальної (повторної) вправи та метод комбінованої вправи. У кожному із перерахованих методів роботу можна виконувати з рівномірним навантаженням (наприклад, швидкістю) та змінювати його, поступово збільшуючи, зменшуючи або варіюючи. Величина навантаження також і суттєво залежить від тривалості та характеру відпочинку. Названі параметри визначають зміст виконаної роботи. Отже, за змістом методи тренування поділяються на методи: рівномірної (стандартизованої), прогресуючої, регресуючої та варіативної вправи.

Оптимізацією цих методів буде застосування методу комбінованої вправи, що означає поєднання в одному занятті безперервної та інтервальної роботи та різних режимів навантаження. Можливості поєднання в одному тренувальному завданні окремих методів практично безмежні.

Специфічною організаційно-методичною формою методу комбінованої вправи є метод колового тренування. Характерною рисою методу колового тренування є почергове дозоване виконання комплексу із 6-10 вправ (станцій), тренувальний вплив яких спрямований на розвиток конкретної рухової якості чи певних функціональних систем організму. Тренувальне завдання складається із 2-4-разового повторення певного комплексу за точно визначений час. При цьому в залежності від завдання 2-4 рази виконується одна і та ж вправа, а потім у тому ж режимі 2-га, 3-тя, або на кожній станції робиться по одному підходу, і в такому варіанті весь комплекс (всі станції) повторюється кілька раз.

Засобами при коловому тренуванні є прості за технікою і добре засвоєні фізичні вправи. Зміст тренувального завдання може бути виражений у вигляді схеми за допомогою символів. Рівень тренувальних навантажень визначається індивідуально для кожного атлета (рекрута) на підставі результатів тестувань.

Слід застосовувати поряд з активними і пасивні методи, які підсилять вищеперераховані методи або на якийсь час замінять їх, а саме: метод ідеомоторного тренування та методи словесної саморегуляції.

Метод ідеомоторного тренування. Встановлено, що цей метод прискорює оволодіння рухами, підвищує якість навчання. Велике значення має цей метод, коли не можливо практично виконати дію (довгий переїзд, хвороба, травма тощо). В цих умовах виконання вправи подумки сприяє швидкому відновленню і навіть вдосконаленню рухових навиків.

Методи і прийоми, які основані на застосуванні внутрішньої мови при виконанні дій називають методами словесної саморегуляції. Вони дуже різноманітні. Регуляція рухової діяльності при навчанні рухам може застосовуватись за допомогою самонаказів, самопереконань, самонавіювань. Наприклад метод само наказів «сильніше», «вище», «енергійніше». Включення внутрішньої мови в саморегуляцію дій сприяє інтелектуалізації процесу навчання рухам.

Отже за умов нестачі місця та інвентарю для занять слід застосовувати оптимальні методи організації занять фізичними вправами. Займатись необхідно вдень в один і той же час, тоді організм адаптується до навантаження та буде

готовий до виконання роботи. Необхідно акцентувати увагу на тому, що показники розвитку рухових якостей зростають на останньому повторенні вправи, коли спроба виконується через «не можу». Виховним моментом буде навчання проявляти силу волі на останньому повторенні, вмінно настроюватися на роботу, на найвищий результат при таких умовах, чим при чисто механічному повторенні вправ.

#### Список використаних джерел

1. Маляр Н. С. Оздоровчий фітнес : методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ : Економічна думка, 2019. 41 с.
2. Основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник [упоряд. О. В. Онопрієнко, О. М. Онопрієнко] ; Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України: Навчальний посібник /В.А. Товт, О.А. Дуло, І.І. Маріонда. Ужгород: ПП «Графіка», 2010. С. 64-67.
4. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. Львів : Фест-Прінт, 2020. 139 с.
5. Dmytro Balashov, Diana Bermudes, Petro Rybalko, Oksana Shukatka, Yuliia Kozeruk, Alla Kolyshkina (2019). Future Physical Education Teachers' Preparation to Use the Innovative Types of Motor Activity: Ukrainian Experience. TEM Jurnal 8(4) 1508-1516/ ISSN 2217-8309, DOI: 10.18421/TEM84-57, November 2019

УДК 796 (075.8)

### **РЕКРЕАЦІЯ ЯК ВІДНОСНО САМОСТІЙНА ФОРМА ФУНКЦІОНУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Л.М. Томіч, кандидат медичних наук, доцент

В.В. Мурований, студент

Київський національний університет технологій та дизайну

*Ключові слова:* фізична культура, фізична рекреація, рухова активність, відпочинок.

З часу незалежності нашої держави у сфері фізичного виховання і спорту склалася принципово нова ситуація. Критичний стан здоров'я населення, пов'язаний із несприятливими факторами, низьким рівнем рухової активності населення потребує невідкладних заходів, щоб подолати кризу у фізичному вихованні населення.

В таких умовах зростають соціальні запити на висококваліфікованих спеціалістів, які володіють достатнім об'ємом знань в галузі медицини, психології, фізичної культури, економіки, а також арсеналом організаторських, методичних умінь, які сприяли б проведенню фізкультурно-оздоровчої і рекреаційної роботи з різними віковими групами.

Фізична культура як складне явище, яке спрямовано на реалізацію соціальних, оздоровчих, виховних, освітніх та інших функцій диференціюється за такими специфічними напрямками [1]: спорт (вищих досягнень і масовий спорт);