

використання нормативів для контролю і робити акцент на регулярності занять фізичною культурою, добиватися стовідсоткової відвудуваності та створювати на заняттях позитивний емоційний фон, що й буде сприяти підтриманню здоров'я студентів та їх бажання зробити фізкультуру частиною свого життя.

Список використаних джерел:

1. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 р. № 3808-ХІІ (із змінами та доповн.) // Відомості Верховної Ради України. – 1994. – № 14. – С. 80.
2. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах: Наказ Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006 р. № 4 // WWW. NAU. KIEV. UA.
3. Ковальчук В. Я. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / В. Я.Ковальчук // Молодіжний науковий вісник. – 2010. – С. 22-25.
4. Козіброцький с. Програмне забезпечення фізичного виховання студентської молоді в період незалежності України / с.Козіброцький, В. Смолюк, О. Швай // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. – 2010 – № 2(10). – С. 10-13.
5. Матвеев В. О. Компаративно-філософський аналіз підходів східної та західної медицини до проблеми здоров'я людини / В. О. Матвеев // Збірник наукових праць «Гілея»: науковий вісник – 2014 – Вип. № 2. – С. 351-355.

Криштанович А.М.

оперуповноважений

Залізничного ВП ГУ НП у Львівській області

ПРОГРАМА CROSSFIT ЯК МЕТОД ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Crossfit – це ключова програма силової і фізичної підготовки. Ця програма створена та здатна забезпечити широку адапційну потребу, настільки це можливо. Одже Crossfit – не спеціалізована програма фізпідготовки, що дає можливість оптимізувати фізичну підготовку в кожному з десяти загальноновизнаних фізичних показників; працездатність серцево-судинної системи, витривалість, сила, гнучкість, потужність, швидкість, координація, спритність, баланс і точність.

Програма Crossfit була розроблена для підвищення компетентності людини при виконанні будь-яких фізичних завдань, успішного виконання численних, різноманітних і непередбачуваних фізичних вправ. Така підготовка має попит з боку персоналу збройних сил і поліції, пожежників і спортсменів, яким потрібна повна фізична компетентність. І Crossfit довів свою ефективність в досягненні цих цілей.

Атлети тренуються з використанням гімнастичних рухів від елементарних до складних вправ – що дозволяє їм розвивати чудову здатність управління тілом – як в динаміці, так і в статиці, при цьому досягаючи максимальної

гнучкості і співвідношення сили до ваги тіла. Також приділяється значна увага важкій атлетиці, оскільки вона дозволяє силачам виробляти вибухову потужність, контроль над зовнішніми об'єктами і здатність майстерно використати шаблони моторного рекрутування. Відбувається заохочення атлетів до змагань з різних видів спорту для демонстрації і випробовування своєї фізичної підготовки.

В тренажерних залах і спортивно-оздоровчих центрах по всьому світу ефективний підхід до типових тренувань складається з ізольованих рухів і тривалих аеробних сесій. У фітнес-громадськості від тренерів до спортивної преси існує думка, що розведення рук у бік, згинання та випрямлення ніг, комбіновані з кілька хвилинним крученням педалей на велотренажері або біг на біговій доріжці, ведуть до зростання фізичної підготовленості. У Crossfit існують інші підходи до тренувань, де працюють виключно із складними рухами в коротких та високо-інтенсивних, сердечно-судинних комплексів. Замінено розведення рук у бік на жим штанги стоячи, згинання рук на підтягування, випрямлення ніг в тренажері на присідання. Замість однієї довгої дистанції атлети пробігають п'ять-шість коротких. Складні функціональні рухи і інтенсивність, що використовуються анаеробні енергетичні системи, є набагато ефективнішими для досягнення практично будь-якого результату в контексті фізичної підготовленості.

Це не просто думка, а обґрунтований науковий факт, що старі системи тренувань які є мало ефективні продовжують застосовуватися майже завжди. Підхід узгоджується з системою, яка застосовується в елітних тренувальних програмах команд найбільших університетів і в професійному спорті. Crossfit постійно намагається донести основи майстерного тренувального процесу широкій публіці і силачам, які не мають доступу до поточних технологій, досліджень і тренувальних методів.

Потреби в системних програмах професійних атлетів розрізняються кількістю, а не якістю. Розвиток потужності, сили, працездатності серцево-судинної системи, витривалості, гнучкості, спритності, координації, балансу і точності однаково важливо як для атлетів світового рівня, так і для літніх людей. Суть полягає в тому, що ті ж самі методи, які використовуються для оптимального розвитку професійних спортсменів, розвивають ті ж самі показники і у літніх людей.

Звичайно, не потрібно змушувати старшу людину присідати з тією ж вагою, що пропонується професійному спортсмену, проте вони в рівній мірі потребують присідань. Фактично, присідання є засобом підтримки функціональної незалежності тіла і підвищення фізичної підготовленості. Присідання це тільки один з прикладів рухів, які є універсально цінними і необхідними, але при цьому дуже рідко використовуються новачками окрім професійних атлетів. За рахунок ретельно продуманого тренування і поступового збільшення навантажень, Crossfit зробив можливим навчити будь-кого, хто піклується про себе, виконувати ті ж вправи, які використовуються тренерами для підготовки професійних атлетів вищого рівня і робити це безпечно, і максимально ефективно.

Безліч професійних і елітних атлетів тренуються за програмою Crossfit. Борці, лижники, серфінгісти, велосипедисти, тенісисти, триатлоністи та інші спортсмени, що змагаються на вищому рівні, використовують підхід Crossfit, щоб просунути в розвитку своєї сили і загальної підготовки, але справа не обмежується тільки ним. Crossfit перевіряв свої методи на людях, що ведуть сидячий спосіб життя, огрядних і літніх де з'ясувалося, що і в цих соціальних групах тренування привели до такого ж результату, як і в досягненнях професійних атлетів – це і дало назву «визначення меж».

Якщо щоденний тренувальний режим виглядає, як типовий для журналів по фітнесу і фітнес-клубів, то не зневіряйтеся. Будь-яке тренування краще, ніж його відсутність, і ви не прогаяли свій час даремно. Насправді аеробні навантаження, які використовуються в тренуваннях, є суттєвою основою для розвитку підготовленості, а окремі рухи, які виконуються, дозволяють розвинути певну міру сили. Важко повірити, що багато хто з професійних атлетів досяг міжнародного визнання і при цьому все ще далекі від повної реалізації свого потенціалу, тому що не мали доступу до сучасних методів тренувань Crossfit.

Список використаних джерел:

1. [wodcat.com/ books/ CrossFit-Guide-rus](http://wodcat.com/books/CrossFit-Guide-rus)
2. Електронне видання:<http://store.crossfit.com>

Кульчицький В.М.

викладач,

*Бродівський педагогічний коледж
імені Маркіяна Шашкевича*

ЕЛЕМЕНТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПОХОВАЛЬНОМУ ОБРЯДІ ТА МОНУМЕНТАЛЬНІЙ СКУЛЬПТУРІ КІММЕРІЙЦІВ

Кочовий спосіб життя кіммерійців не тільки відбивався на оточуючих їх речах, а й позначався на їхньому соціальному розвитку. Головною цінністю кочовиків завжди була худоба, череди якої могли досить легко переходити з рук у руки під час збройних сутичок, епідемій, посух і зосереджуватися в найудачливіших і наймогутніших одноплемінників. Останні забирали собі й левову пайку воєнної здобичі, що також сприяло майновому й соціальному розшируванню тогочасного суспільства. Археологічно цей процес фіксується появою могил військової аристократії, які помітно відрізняються від основної маси кіммерійських поховань своїми розмірами та пишним заупокійним інвентарем [2, с. 24].

Кіммерійські поховання – головне археологічне джерело для вивчення історії й культури цього ще значною мірою таємничого народу, оскільки поселень і міст після нього не залишилося. Основу його господарства становило кочове