

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 розшаруванню 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

скотарство, яке давало змогу максимально використовувати природні ресурси Півдня Східної Європи. Провідну роль у цій галузі господарства відіграло конярство, - воно не лише забезпечувало «засобами пересування» воїнів і пастухів, а й давало значну частину продуктів харчування [1, с. 75].

Слід неодмінно згадати про гробницю кіммерійського вождя, відкриту поблизу с. Білоградць у Болгарії. Вона була споруджена у верхній частині великого восьмиметрового кургану більш ранніх часів. У поховальній ямі містився склеп із дерев'яних колод, в якому виявлено скелет чоловіка віком 40-45 років. Поруч лежали залізний кинджал у піхвах, оздоблених золотою платівкою (орнаментована тонким візерунком), 108 стріл із бронзовими наконечниками і спис – із залізним наконечником, а також дві великі глиняні корчаги біконічної форми. В могили клали те, що найбільше потрібно у житті кіммерійцю, клали зброю котрою користувався, вони вважали, що після смерті воїну найбільше потрібно лук, стріли, спис, меч та обладунки.

Над могилою розташовувався брукований майданчик, що правив за фундамент для камінної статуї кіммерійського воїна. Високий соціальний статус кіммерійського ватажка, похованого в іншому болгарському кургані – поблизу с. Єнджа, засвідчувала золота діадема, прикрашена багатим орнаментом.

Тільки в честь найкращих воїнів ставили кіммерійці стели, кам'яні статуї воїнів, які були славетними на той час. Що засвідчує повагу кіммерійців до найсильніших і найкращих воїнів.

Обов'язковим атрибутом кам'яної пластики євразійських степів є зображення вусатих воїнів.

Ця традиція тягнеться протягом тисячоліть і znana з періоду II-I тис. до н.е. В арійців та «народів моря». Ймовірно, що і кіммерійці носили довгі оселедці. Адже бог Аполон, що вважався родом з цих земель, теж мав епітет «довгокосий». Звичай «по-козацьки» голити голову і лишати «оселедець», як показали дослідження Міллера, стійко і незмінно існував у кіммерійців, скіфів, фракійців і зберегся на Україні до XVIII століття. Така зачіска належала лише певним етнічним народам, пов'язаних з індоєвропейською прабатьківщиною (старовірменам, арійцям, фракійцям тощо). Ці дані можуть свідчити про існування у кіммерійців, як і у багатьох тогочасних народів, військової касти, яка мала свою систему військово-фізичної підготовки. Наявність пам'яток, які зображують воїнів, свідчить про їх значне шанування у кіммерійському суспільстві.

Щодо розмальовування та татуювання, то тут дані скромніші. Хоча відомо, що під час ритуальних дій розмальовували себе агатирси.

Розвиток залізоробного виробництва сприяв активному землеробству в лісостеповій частині України, а з другої сторони – прискоренню військового переозброєння кіммерійців. З залізною зброєю вони стають символом непереможності в античному світі. Функціональні особливості зброї супроводжувались високохудожнім рівнем її декорування та технічними виявами з бронзи та заліза. Зброя знаті, окрім того, прикрашалась золотою інкрустацією, бурштином тощо [2, с. 23]. З появою залізної зброї в кіммерійців почався новий етап розвитку фізичного виховання. Так, як залізна зброя була важчою за

бронзову то і почала мінятися система фізичного вдосконалення, більше уваги приділяли під час тренувань на розвиток сили, витривалості, швидкості.

Повагу у кіммерійців до зброї засвідчує її декорація різними прикрасами з дорогоцінних металів.

Вироби з металу мали як привізний, так і місцевий характер. Про останній свідчать дані ще білогрудівської культури доби пізньої бронзи Лісостепової України. Названа за місцем розкопок зольників у Білогрудівському лісі на Уманщині. В тому ж контексті відома також Завадівка – одна з найбільших ливарних майстерень Белозерської культури XII-X ст. до н.е. [3, с. 362].

Пам'ятки кіммерійської доби представлено лише похованнями, як правило, курганними – впускними до курганів більш раннього часу, але іноді й основними похованнями; відомі й безкурганні поховання. Поширені вони від Дунаю до Волги.

Виділено два ступені культури: чорногорівський та новочеркаський. На першому ступені ховали в простих прямокутних та овальних ямах, іноді з дерев'яним перекриттям (іноді з підбоями) у скорченому на боці положенні. Чоловіків супроводжували зброя (стріли з бронзовими та кістяними наконечниками, кинджал з бронзовою рукояткою та залізним лезом), зброя (часто стременоподібні вудила). Це засвідчує, що фізична культура в цей період більше приділялась розвитку спритності, швидкості, витривалості, точності, так як воїни були легко озброєні і користувались переважно луком та стрілами.

На новочеркаському ступені істотно змінився поховальний обряд: з'явилися глибокі ями, відомі прямокутні ями з дерев'яним дахом, поставленим на дерев'яні стовпи. Предмети стали класти й на перекриття. Поширилася цілнорозалізна зброя та захисні обладунки, у тому числі й залізні наконечники стріл, замість стременоподібних – двокільчасті вудила [5, с. 47]. Це засвідчує, що кіммерійці перейшли на якісно новий етап свого розвитку, в них з'являються металева зброя, металеві обладунки. Фізичне виховання почало приділяти більше уваги на розвиток сили, спритності, чіткості виконання рухів, та розвиток витривалості, тому що, металева зброя є важчою ніж бронзова і тому потрібно більше сили, щоб користуватися нею.

Важливою рисою культури кіммерійців є стели, які хоча й не мають виразно відтвореної голови людини, але, як і людина, містять зображення одягу та озброєння. Деякі вчені намагаються довести, що ці стели походять від «оленніх» каменів Сибіру. Але останні дослідження засвідчують значну близькість стел кіммерійців та бронзового віку України. Кіммерійська культура частково розчинилася у скіфській. Частина кіммерійців мігрувала на Близький Схід.

Дійшли до наших днів й не дуже численні зразки кіммерійської монументальної скульптури. Це – статуї з досить умовним зображенням кіммерійських воїнів у вигляді кам'яних стовпів висотою до 1,5 м, але на них рельєфно зображені предмети військового спорядження і деталі костюма: пояси, кинджали, бойові молотки та ін. [4, с. 18]. Такі статуї встановлювалися над похованнями знатних кочовиків, як, наприклад, у кургані поблизу с. Білоградцець, що засвідчувало хвалу воїну який був похований в цій могилі та шану до військової звитяги у кіммерійському суспільстві.

Кочовий спосіб життя позначився не тільки на речах, а й на соціальному розвитку кіммерійців. Головною цінністю кочовиків була худоба, яка могла легко переходити з рук у руки внаслідок збройних сутичок, посух, епідемій і накопичуватись у наймогутніших одноплеменців, їм також перепадала основна доля воєнної здобичі, що також сприяло майновому й соціальному розшаруванню кіммерійського суспільства. Археологічно цей процес простежується на появі могил військової аристократії, що помітно відрізняються від основної маси кіммерійських поховань розмірами і багатим інвентарем [1, с. 46].

Кіммерійська культура складалася і розвивалася протягом X – початку VII ст. до н. е. її еволюцію порушила нова хвиля кочовиків зі сходу – скіфів, з якими пов'язаний наступний етап у давній історії України.

Таким чином, у кіммерійському суспільстві можна виділити касту воїнів, яка мала відповідну атрибутику («оселедець» на голові) та систему виховання. На честь найвидатніших воїнів встановлювалися монументи, засвідчуючи тим самим суспільну шану.

Більшість кіммерійських поховань супроводжуються наявністю військового інвентарю, що за уявленнями кіммерійців про потойбічне життя необхідний був для воїна. Це свідчить про переважно військово-фізичний напрямок фізичної культури кіммерійців.

Список використаних джерел:

1. Артамонов М. И. Киммерийцы и скифы (от появления на исторической арене до конца IV в. до н.е.) – Л., 1974. – 156 с.
2. Ельницкий Л. А. Киммерийцы и киммерийская культура // Вестник древней истории. 1949. № 3 – 311 с.
3. Ірина Кодлубай, Олесь Нога. Прадавня Україна, Львів – НВФ «Українські технології» – 2001 р. – 528 с.
4. Тереножкін О. І. Кіммерійські стели // Археологія. – 1978. – Вип. 27. – С. 12-22.
5. Шепинский А. А. Погребение начала железного века у Симферополя // КСИА АН УССР. – 1962. – Вип. 12. – С. 43-45.

Лукачина А.В.

старший викладач,

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут»

ПРО ДЕЯКІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Незважаючи на досить велику кількість законодавчих та інших директивних документів, що покликані регулювати сферу фізичного виховання в Україні, стан масового спорту та фізкультури в країні викликає занепокоєння. Спостерігається тенденція зменшення кількості спортивних споруд, що видно з