

# НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

Кафедра\_\_\_\_\_

Назва дипломної роботи

Прізвище, ім`я, по-батькові,

Вчене звання, вчена ступінь наукового керівника

Прізвище, ім`я по батькові студента



# МЕТА РОБОТИ

---

---

## Завдання

1.

---

2.

---

3.

---

**Об'єкт дослідження**

---

**Предмет дослідження**

---

**Методи дослідження**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

⦿ Дослідження проводилися на базі \_\_\_\_\_.

⦿ У дослідженнях взяли участь \_\_\_\_\_.

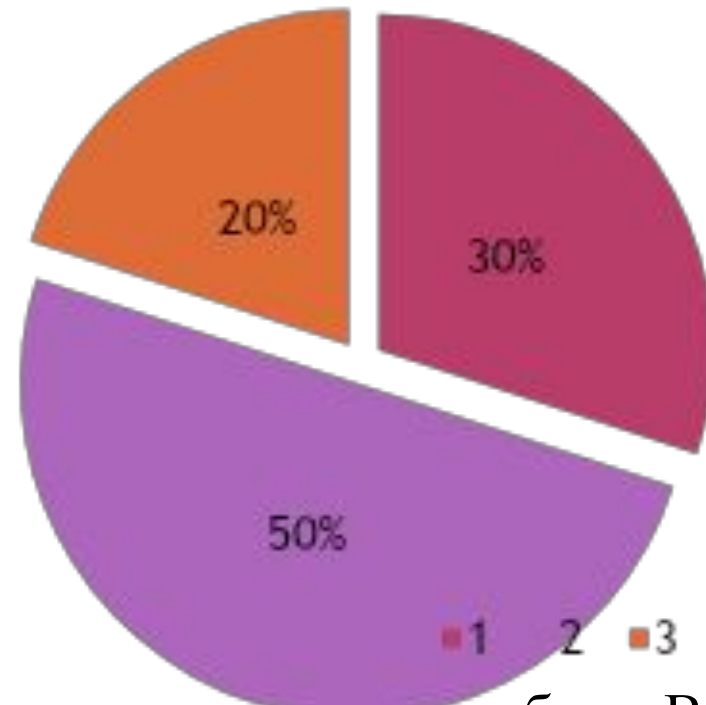


Рис 1. Розподіл за питанням: «що приваблює Вас у заняттях з елементами кросфіту?»

1	Кросфіт легко масштабується під можливості кожного
2	Кросфіт - це максимальний ефект за мінімальний проміжок часу
3	Після кожного тренування з кросфіту настає потужний викид ендорфінів

# Кросфіт програмування



куплети



об'єднання 2-х різних рухів в 1 суперсет

триплети



комбінування 3-х різних рухів

чіппер



комбінування 4-х і більше рухів

без урахування часу

Три концепції побудови навантажень

вміщати більше роботи в один і той же час

скоротити час на виконання однієї і тієї ж роботи

# РОКІВ НА ПЕРШІ І ОСТАННІ ДНІ ТРЕНУВАНЬ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ПЕРІОДУ (ЖОВТЕНЬ-ГРУДЕНЬ 2015Р.)

Дата	WOD (Завдання на день)	Снаряд / вага	*Тип навантаження/ Кількість раундів, або час	Тип тренування
1	Біг – 500 м, «Планка» - 1 мин.	-	*1 / 4 раунди	M
2	Гориз. підтягування - 11 р. Присідання зі штангою на грудях-22 р.	- штанга 15 кг	*2 / 20 хв.	GW
3	Подв. стрибки на скакалці – 100 р. Бурпі – 50 р.	скакалка -	*3 / 1 раунд	MG
4	ВІДПОЧИНОК			
5	Присідання – 5 р., Віджимання – 5 р., Сіг-ап прес – 5 р.		*1 / 10 раундів	G
6	Виконати: 27-21-15-9		*3 / 1 раунд	WM
	Калорії греблі Трастери	Concept штанга 15 кг		
7	Шагаючі випади зі штангою над головою - 8 р. Бурпі з перестрибуванням через шангу – 8 р. Шагаючі випади зі штангою над головою - 8 р. Підтягування на турніку -8 р.	штанга 15 кг штанга штанга 15 кг турнік	*1 / 4 раунди	GWM
8	ВІДПОЧИНОК			
9	Станова тяга – 9 р. Взяття на груди з вису – 7 р. Фронт. присідання – 5 р.	штанга/30 кг /-/-/ штанга/20 кг	*1 / 5 раундів	W
10	Біг – 100 м Підтягування – 10 р. Біг – 100 м Віджимання від полу – 10 р. Біг – 100 м Під'йом носків на перекладині – 10 р. Біг – 100 м, Бурпі – 10 р., Біг – 100 м	- турнік - - турнік -	*3 / 1 раунд	MG
11	Стрибків на тумбу – 15 р. Підтягування – 15 р. Махи гирі – 15 р. Крокуючі випади – 15 р. Прес «складка» – 15 р. Жимові швунги – 15 р. Гіперекстензія – 15 р. Викиди м'яча на 3 м вгору – 15 р.	тумба 60 см турнік гиря 9 кг - - штанга 15 кг - м'яч 4 кг	*3 / 1 раунд	WMG
12	ВІДПОЧИНОК			

# ДИНАМІКА АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ЖІНОК 21-35 РОКІВ (N=10)

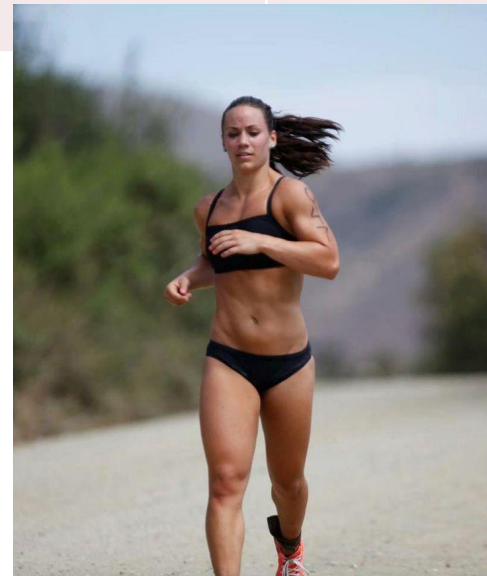
Показник	$\bar{x}$ до	S до	$\bar{x}$ після	S після	Достовірність розходжень
Маса тіла, кг					
Вміст жиру, %					
ІМТ, г/м <sup>2</sup>					



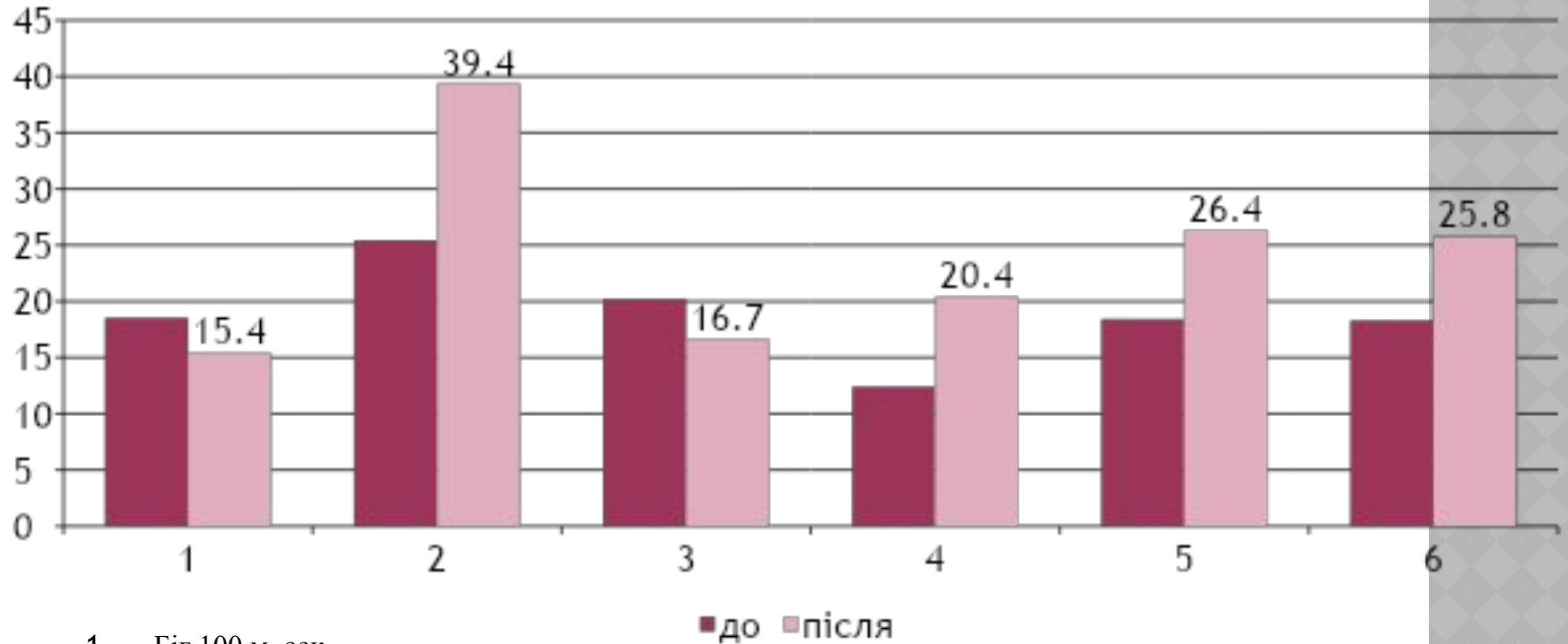


# ДИНАМІКА ФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ЖІНОК 21-35 РОКІВ (N=10)

Показник	$\bar{x}$ до	S до	$\bar{x}$ після	S після	Достовірність розходжень

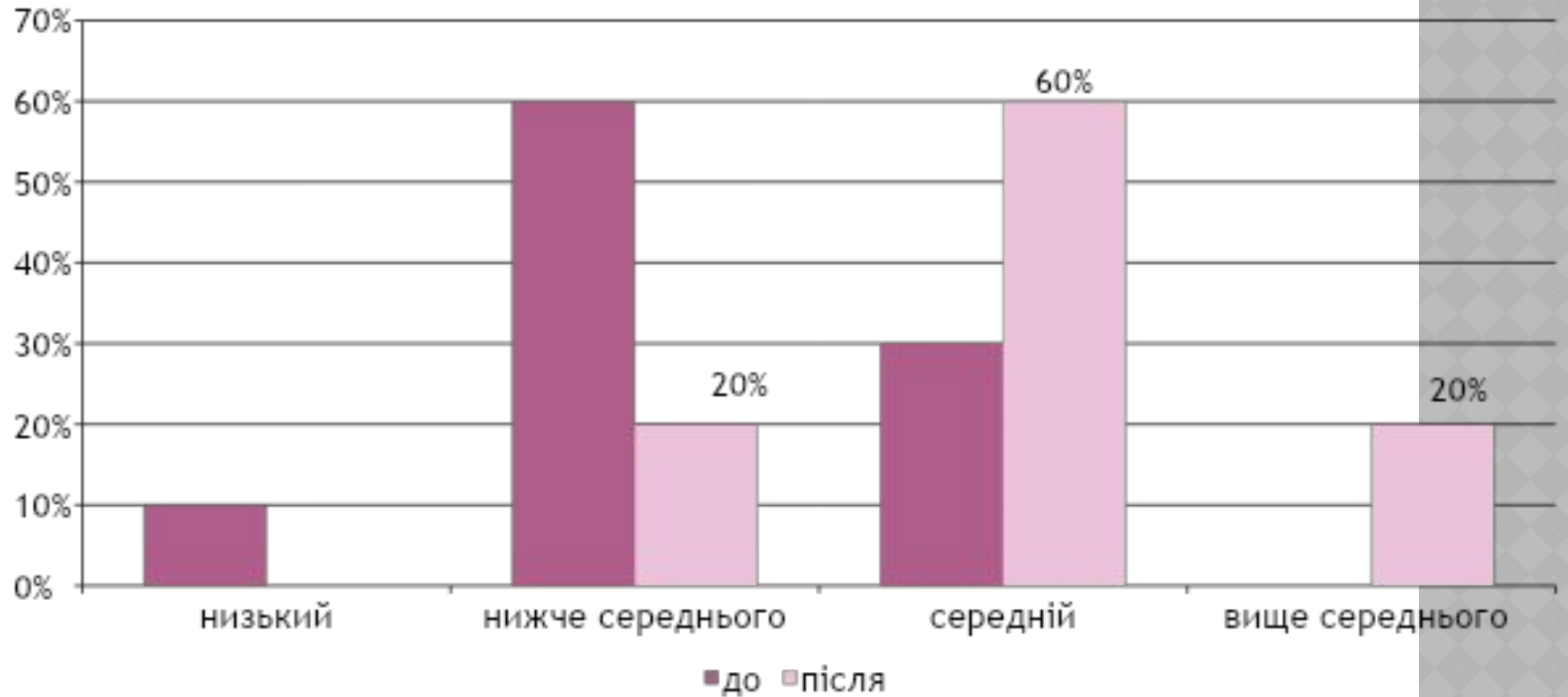


# ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЖІНОК 21-35 РОКІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ КРОСФІТУ



1. Біг 100 м, сек.
2. Підняття тулубу, разів
3. Біг 3000 м, хв.
4. Згинання рук в упорі за 30 сек., разів
5. Підняття тулубу з положення «лежачи на спині», разів
6. Кистьова динамометрія (права рука), кг

# СТАНУ ДО ТА ПІСЛЯ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ КРОСФІТУ, %



**ДЯКУЄМО ЗА УВАГУ!**

