

## ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОЧИХ ТРЕНУВАНЬ ІЗ ГИРЯМИ В КОНТЕКСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК-ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Проскурня Є. Є.

Складовою частиною професійної програми сучасного поліцейського є рівень його фізичної підготовки, що визначається рівнем розвитку основних рухових якостей та сформованістю рухових умінь і навичок застосування поліцейських заходів примусу та інших технічних дій, які використовуються під час виконання службових обов'язків.

У статті досліджується можливість удосконалення фізичної підготовки (сили, витривалості та спеціальних навичок) жінок-поліцейських у закладах освіти зі специфічними умовами навчання засобами гирьового спорту та гирьового фітнесу.

Аналізується можливість сучасної учнівської молоді відповідати вимогам кандидатів на вступ до закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, стан матеріальної бази шкіл та види спорту, що в них культивуються.

Доводиться, що у формуванні життєво важливих рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей, вихованні морально-вольових та інших якостей особистості жінок-курсантів вагоме значення можуть мати заняття з гирьового спорту та гирьового фітнесу.

У статті також подано аналіз жіночого організму, практичні поради для занять гирьовим спортом і гирьовим фітнесом, розкрито вплив занять на побудову жіночого організму та виправлення фізіологічних вад тіла. Надано практичні поради щодо дотримання техніки безпеки під час тренувань.

**Ключові слова:** заклади освіти зі специфічними умовами навчання, поліцейський, гирьовий спорт, гирьовий фітнес, фізична підготовка.

**Proskurnya E. E. Peculiarities of women's training with kettlebells, in the context of improving the physical training of female police officers in institutions of higher education with specific training conditions**

*A component of the professional program of a modern police officer is the level of his physical training, which is determined by the level of development of basic motor qualities and the formation of motor skills and skills in the application of police coercive measures and other technical actions used during the performance of official duties.*

*The article examines the possibility of improving the physical training (strength, endurance and special skills) of female police officers in educational institutions with specific training conditions by means of kettlebell sports and kettlebell fitness.*

*The possibility of modern student youth to meet the requirements of candidates for admission to higher education institutions with specific learning conditions, the state of the material base of schools and the types of sports cultivated in them is analyzed.*

*It is proven that in the formation of vital motor skills and skills, development of physical qualities, education of moral and willful and other personality qualities of female cadets, classes in kettlebell sports and kettlebell fitness can be of great importance.*

*The article also presents an analysis of the female body, practical advice for weight training and weight training, the impact of exercise on the structure of the female body and correction of physiological body defects. Practical advice on observing safety techniques during training is provided.*

**Key words:** educational institutions with specific learning conditions, police officer, kettlebell sport, kettlebell fitness, physical training.

**Постановка проблеми та її актуальність.** На сучасному етапі суспільного розвитку, коли гостро стоять проблеми здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовки учнівської молоді, у системі їх фізичного виховання, на жаль, нетрадиційні види фізичних вправ стали витіснити традиційні. Так, наприклад, легка атлетика, спортивна гімнастика, плавання та інші види спорту, які входять до обов'язкового переліку чи до базової частини програми фізичного виховання загальноосвітніх шкіл, середніх спеціальних установ і закладів вищої освіти та мають величезне значення у формуванні життєво важливих рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей, виховання вольових та інших якостей особистості людини, стають

недоступними для учнівської молоді. Таку ситуацію сьогодні в Україні можна пояснити насамперед складними динамічними змінами у всіх сферах життя, зокрема застарілістю та непридатністю інвентарю й обладнання або повною відсутністю в освітніх установах матеріально-технічної бази для занять цими видами спорту [1, с. 197].

Аналіз досвіду власної багаторічної педагогічної діяльності та результати експериментальних досліджень свідчать про тривожну тенденцію відставання й невідповідності ступеня фізичного розвитку, фізичної підготовки та функціональних можливостей значної частини сучасної молоді, яка навчається в закладах вищої освіти зі спеціальними умовами навчання, нормативним вимогам їх загальної фізичної підготовки.

У формуванні життєво важливих рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей, вихованні морально-вольових та інших якостей особистості жінок-курсанток вагоме значення має гирьовий спорт, можливості якого, як показує практика, невичерпні.

За допомогою гирьового спорту можна здійснити корекцію фізичного розвитку, виправити вроджені дефекти будови тіла (вузькі плечі, сутулість, непропорційність розвитку окремих м'язових груп тощо) [2, с. 8].

Гирі мають низку переваг, а саме: простота, доступність та економічність.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питання фізичної підготовки студентів закладів вищої освіти із застосуванням гирьового спорту та гирьового фітнесу знайшли відображення в наукових працях В.Н. Балакшина, Г.П. Грибана, С.В. Моренченка, В.В. Пронтенка, К.В. Пронтенка, С.В. Романчука. Автори описують методику та організацію занять гирьовим спортом і гирьовим фітнесом у закладах вищої освіти, надають методичні вказівки для студентів, які займаються цим напрямом, тощо.

Проте варто зазначити, що за наявності досить великої кількості праць із гирьового спорту й гирьового фітнесу певні питання не знайшли свого відображення в роботах учених. А проблема вдосконалення фізичної підготовки жінок-поліцейських засобами гирьового спорту та гирьового фітнесу не досліджувалася взагалі.

**Метою статті** є розроблення пропозицій щодо практичного застосування тренувань жінок-поліцейських для покращення їх рівня фізичної підготовки, а також аналіз особливостей жіночого організму стосовно застосування цих тренувань та заходів особистої безпеки.

**Виклад основного матеріалу.** Наукові дослідження й практичний досвід показують, що силове тренування (за умови врахування фізіологічних особливостей жіночого організму) сприяє поліпшенню здоров'я, зміцнює м'язи та зв'язки тазового дна, покращує фігуру.

Жіночий організм набагато краще переносить навантаження, спрямовані на розвиток витривалості. Тому у тренувальних заняттях жінок широко застосовуються методи розвитку силової витривалості, адже вони пов'язані з невеликими обтяженнями, швидко знижують жировий компонент маси тіла, сприяють вирішенню завдань естетичної корекції статури.

Для ефективного вирішення таких завдань жінкам необхідно приділяти підвищену увагу розвитку аеробної витривалості, гнучкості та координації рухів.

У будь-якому виді спорту є позитивні й негативні аспекти. Важлива системність і правильна методика занять гирьовим спортом. До 18-20 років гирьовий спорт позитивно впливає на всі життєво необхідні системи організму: формується та зміцнюється спина, удосконалюється постава й талія, зміцнюються м'язи тіла [3, с. 17].

Необхідно враховувати вікові й статеві особливості осіб, які займаються силовими вправами для зміцнення здоров'я та професійно-прикладної підготовки. Жіночий організм має такі особливості:

- менш міцні кістки, суглоби, мускулатура, більш широкий тазовий пояс;
- особливості в діяльності серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем;
- більш тривалий період відновлення організму, швидка втрата тренуваності;
- необхідність більш тривалої розминки та поступовий перехід до великих навантажень.

Мета занять початкової підготовки - формування потужного м'язового корсету, створення бази для вдосконалення силових вправ, які не повинні бути орієнтовані на розвиток максимальної або швидкісної сили, оскільки особливості силових занять для дівчат і жінок пов'язані з фізіологічними особливостями організму. Цими особливостями можна назвати такі:

- гормональна структура жіночого організму обмежує зростання м'язової маси;
- частка м'язової маси тіла в жінок становить лише 30-35% (натомість у чоловіків - 40-50%);
- центр маси тіла в жінок розташовується нижче, ніж у чоловіків, у зв'язку з особливостями статури;

– жінки через більш швидке дозрівання організму на 2-4 роки раніше за чоловіків досягають своїх фізичних і силових кондицій;

– для жінок характерне збільшення жирових відкладень на стегнах і сідницях, у чоловіків – на животі;

– жінки мають більшу гнучкість порівняно із чоловіками;

– жінки мають більш високий больовий поріг (тобто вони витриваліші за чоловіків).

Основною вправою в жіночому гирьовому спорті залишається ривок та ривок із довільною зміною рук. Ривок протягом 10-12 хвилин розвиває силу й витривалість. Тому система перших тренувань спрямована на швидкісно-силову витривалість зі стабільною вагою. У результаті м'язова маса не нарощується, а тіло, навпаки, «висушується». Сама природа завдяки цим вправам дає можливість жінкам скинути зайву вагу.

Під час проведення навчально-тренувальних занять необхідно дотримуватися основних правил техніки безпеки, зокрема:

1. Займаючись гирьовим спортом, необхідно суворо дотримуватися загальних механічних принципів побудови навчально-тренувального процесу.

2. Загальнофізична підготовка – основа успіхів у розвитку сили. Тому необхідно включати вправи для розвитку витривалості, швидкості, гнучкості, координації та точності рухів, спортивні й рухливі бази.

3. Заняття не повинні бути монотонними.

4. До 18 років не виконувати силових вправ із максимальними вагами. Застосовуйте більш легкі обтяження з можливістю виконати кожен тренувальну вправу в підході по 10-15 разів.

5. Приділяти увагу зміцненню м'язів черевного преса та спини.

6. Попереджати травми – вони є наслідком неправильного тренування.

7. Не виконувати глибоких присідань із великими обтяженнями. Під час виконання вправи з гирею стежте, щоб спина була випрямлена.

8. Припиняти тренування в разі виникнення болю.

9. Регулярно проходити медичний огляд у лікаря зі спорту [4, с. 15].

Зрозуміло, що, як і в будь-якому іншому фітнес-напрямі, заняття з гирею повинні бути систематизованими й розпланованими залежно від бажаного результату. Не секрет, що залежно від потрібного результату будується й програма тренувань [8, с. 108]. Тренінг із гирею належить до циклічного тренінгу, оскільки для досягнення

більшого ефекту тренування має будуватися за принципом виконання певної роботи за певний проміжок часу. Саме такий підхід дасть змогу ефективно спалювати підшкірний жир, збільшувати функціональні можливості організму та, як наслідок, приводити в тонус м'язову систему [5, с. 102].

Навантаження у процесі багаторазового виконання різних вправ із гирями прирівнюється до бігу, що сприяє оздоровленню серцево-судинної системи, а нахили з енергійним випрямленням тулуба добре «прокачують» кров у тазовому відділі та навколо хребта, що оздоровлює не тільки хребет, а й майже всі внутрішні органи, функціонування яких прямо залежить від стану хребта [6, с. 236]. Через 2-3 місяці тривалого виконання вправ із нахилом і випрямленням тулуба больові відчуття в поперековому відділі поступово зникають.

Що стосується гирьового фітнесу, то це напрям, який містить комплекси вправ, що виконуються циклічно, переважно в аеробно-анаеробному режимі, і спрямовані на опрацювання основних м'язових груп організму [7, с. 239].

Гирьовий фітнес бере витоки з гирьового спорту. У зв'язку із цим серед вправ із гирею досить вагоме місце посідають вправи, що так чи інакше пов'язані з вправами змагального гирьового спорту: поштовх, ривок, поштовх довгим циклом. Основою успішних занять із гирею є правильний підбір потрібних вправ і вибір оптимальної інтенсивності їх виконання.

З огляду на циклічний складник тренування з гирею ефективність виконуваної роботи можна пов'язати із частотою серцевих скорочень під час виконання роботи. Загальновідомим є факт, що для того, щоб організм почав використовувати як джерело енергії запаси жиру, спортсмен повинен працювати, наприклад, упродовж 20 хвилин із частотою серцевих скорочень на рівні 120 ударів на хвилину. А для збільшення функціональних можливостей потрібно працювати на пульсі 140-170 ударів на хвилину. Відповідно, для ефективного спалювання підшкірного жиру тренувальне навантаження потрібно підібрати так, щоб робота проводилася в зазначеному пульсі [9, с. 14].

Аналогічну рекомендацію можна надати для збільшення функціональних можливостей того, хто тренується. Як уже було сказано, гиря – універсальне спортивне знаряддя, яке дає змогу опрацювати одночасно різні групи м'язів. Це досягається шляхом правильного підбору вправ, компонування окремих вправ у зв'язки.

Основними вправами з гирями є свінг, армійський жим, гоблет присід, станова тяга, жим лежачи, турецький підйом, гало, оверхед присід [6, с. 243]. Правильність виконання вправ доступно описана багатьма авторами з гирьового фітнесу.

Поєднання класичних вправ гирьового спорту та вправ гирьового фітнесу дасть жінкам-поліцейським те оптимальне навантаження, яке дасть змогу завжди вдало здавати заліки з фізичної підготовки, чудово виглядати та мати відмінну фізичну форму, при цьому не витрачаючи шалені гроші на відвідування фітнес-залів та не марнуючи дорогоцінний час на довготривалі й виснажливі тренування.

**Висновки.** У сучасних несприятливих економічних умовах для більшості населення України, коли в освітніх установах матеріально-технічна база багатьох видів спорту значно погіршилася, а спортивно-оздоровчі послуги придбали платний характер, ключову роль покликані відігравати ті види фізичної підготовки, які не вимагають великих фінансових витрат та доступні широкому колу. Одним із таких засобів, що сприяють вирішенню завдання зі зміцнення здоров'я, фізичного розвитку, формування необхідних у житті рухових умінь і навичок, цілеспрямованості, витримки, морально-вольових якостей та зростання показників рухової підготовленості, є гирьовий спорт.

Вивчення впливу занять гирьовим спортом на стан загальної фізичної підготовки жінок-курсантів у процесі навчання в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання є актуальним та становить як науковий, так і практичний інтерес. Дослідження дадуть змогу виявити педагогічні й фізіологічні закономірності в розвитку фізичних якостей жінок-курсантів, які займаються гирьовим спортом, і на цій основі більш об'єктивно планувати навантаження на навчально-тренувальних заняттях із фізичної підготовки.

#### Література

1. Проскурня Є.Є., Ком'яга А.В. Вплив занять з гирьового спорту на загальну фізичну підготовку курсантів закладів освіти зі спеціальними умовами навчання. *Проблеми реабілітації* : збірник наукових праць. Одеса : Південноукраїнський національний університет імені К.Д. Ушинського, 2019. Т. 1. С. 197-202.

2. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навчальний посібник / Г.П. Грибан та ін. Житомир, 2014. 400 с.

3. Романчук С.В., Пронтенко В.В., Пронтенко К.В. Методики тренувань спортсменів-гирьовиків у різних школах України з гирьового спорту. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств* : збірник тез IV Міжнародної науково-практичної конференції. Харків : Академія ВВ МВС, 2010. С. 142-147.

4. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту : навчально-методичний посібник / В.М. Романчук, С.В. Романчук, К.В. Пронтенко, В.В. Пронтенко. Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. 196 с.

5. Проскурня Є.Є., Ком'яга А.В. Використання ривку гирею з довільною зміною рук (Р-12) для підготовки майбутніх правоохоронців. *Проблеми реабілітації* : збірник наукових праць. Одеса : Південноукраїнський національний університет імені К.Д. Ушинського, 2021. Т. 1. С. 99-103.

6. Вимоги до розвитку основних фізичних якостей спортсменів, які спеціалізуються у гирьовому спорті / К.В. Пронтенко та ін. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХДАДМ (ХХПІ). 2007. № 6. С. 235-238.

7. Проскурня Є.Є., Ком'яга А.В. Особливості самостійних тренувань з гирями слухачів закладів вищої освіти в умовах ізоляції. *Проблеми реабілітації* : збірник наукових праць. Одеса : Південноукраїнський національний університет імені К.Д. Ушинського, 2020. Т. 1. С. 238-245.

8. Проскурня Є.Є., Ком'яга А.В. Свінг з гирею - ефективна вправа для вибухової сили та витривалості. *Проблеми реабілітації* : збірник наукових праць. Одеса : Південноукраїнський національний університет імені К.Д. Ушинського, 2022. Т. 1. С. 108-110.

9. Романчук С.В., Пронтенко К.В. Організація загальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ з використанням засобів гирьового спорту : навчально-методичний посібник. Житомир : ЖВІ НАУ, 2008. 184 с.

*Проскурня Є. Є.,  
старший викладач кафедри тактико-спеціальної,  
вогневої та фізичної підготовки  
Одеського державного університету  
внутрішніх справ  
ORCID: 0000-0002-9095-673X*