

УДК 796.012.12-057.36+159.94

DOI <https://doi.org/10.32850/LB2414-4207.2025.36.11>

ОСОБЛИВОСТІ САМОСТІЙНИХ ТРЕНУВАНЬ З ГИРЬОВОГО ФІТНЕСУ В КОНТЕКСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Проскурня Євгеній Євгенійович,
orcid.org/0000-0002-9095-673X
старший викладач кафедри тактико-спеціальної та спеціальної фізичної підготовки
(Одеський державний університет внутрішніх справ, м. Одеса, Україна)

Карапет'янц Святослав Ігорович,
orcid.org/0000-0002-2594-5997
викладач кафедри тактико-спеціальної та спеціальної фізичної підготовки
(Одеський державний університет внутрішніх справ, м. Одеса, Україна)

Трішин Костянтин Олексійович,
orcid.org/0000-0001-9458-8594
викладач кафедри тактико-спеціальної та спеціальної фізичної підготовки
(Одеський державний університет внутрішніх справ, м. Одеса, Україна)

Фізична підготовка є одним із важливих засобів системи професійної підготовки поліцейських для оперативно-службової діяльності, відновлення фізичних і моральних сил, прагнення до здорового способу життя, організації дозвілля, відпочинку, збереження здоров'я та формування відповідних моральних якостей. Необхідно також зазначити про недостатність належної уваги в практичних підрозділах поліції до оптимального здійснення фізичної підготовки в службовий час, що повинно забезпечувати готовність поліцейських до несення служби, пов'язаної з постійним професійним ризиком [1]. Ці суперечності потребують своєчасного перегляду специфіки навчальної діяльності в сфері фізичної підготовки поліцейських.

Фізична підготовка слухачів, які навчаються в закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання в системі МВС України, є невід'ємною і важливою частиною навчального процесу. Це пов'язано з тим, що на сьогоднішній день, майбутній поліцейський повинен безпомилково діяти в ситуаціях, коли потрібно точно і обгрунтовано здійснити розрахунок фізичних сил та надійність їх застосування.

Сучасний поліцейський повинен забезпечити безпеку людей, застосовуючи, у разі необхідності, достатні силові засоби та методи; здатен розрізняти ситуації небезпеки; за будь-яких обставин діяти без упереджень, керуючись етичними нормами.

Аналіз практики правоохоронної діяльності засвідчує, що функціональні обов'язки поліцейського здатна виконувати людина з високим рівнем відповідальності за результати власної службової діяльності, яка володіє комплексом знань,

практичних навичок і сформованих професійно важливих рис, набутих під час спеціальної підготовки.

У цій статті описано можливість самостійних занять з фізичної підготовки за допомогою гирьового фітнесу в домашніх умовах, під час несення служби на деокупованих територіях, в окопах, бліндажах і т.д., розкриваються особливості виконання основних вправ з гирями та планування навантажень.

Ключові слова: гирьовий фітнес, ізоляція, кросфіт, фізичне виховання, заклади вищої освіти.

FEATURES OF INDEPENDENT KETTLEBELL FITNESS TRAINING IN THE CONTEXT OF TRAINING FUTURE POLICE OFFICERS UNDER MARTIAL LAW

Proskurnia Yevhenii Yevheniiiovych,

orcid.org/0000-0002-9095-673X

Senior Lecturer at the Department of
Tactical and Special and Special Physical
Training

(Odesa State University of Internal Affairs,
Odesa, Ukraine)

Karapetyants Svyatoslav Ihorovich,

orcid.org/0000-0002-2594-5997

Lecturer at the Department of Tactical and
Special and Special Physical Training

(Odesa State University of Internal Affairs,
Odesa, Ukraine)

Trishyn Kostiantyn Oleksiiovych,

orcid.org/0000-0001-9458-8594

Lecturer at the Department of Tactical and
Special and Special Physical Training

(Odesa State University of Internal Affairs,
Odesa, Ukraine)

Physical training is one of the important means of the system of professional training of police officers for operational and service activities, restoration of physical and moral strength, striving for a healthy lifestyle, organization of leisure, recreation, preservation of health, and formation of appropriate moral qualities. It is also necessary to note the lack of proper attention in practical police units to the optimal implementation of physical training during duty hours, which should ensure the readiness of police officers to perform duties associated with constant professional risk [1]. These contradictions require a timely review of the specifics of educational activities in the field of physical training of police officers.

Physical training of students studying in higher education institutions with specific training conditions in the system of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine is an integral and important part of the educational process. This is due to the fact that today, a future police officer must act without error in situations where it is necessary to accurately and reasonably calculate physical forces and the reliability of their application.

A modern police officer must ensure the safety of people, using, if necessary, sufficient force and methods; be able to distinguish between dangerous situations; and act without prejudice in all circumstances, guided by ethical norms.

An analysis of law enforcement practice shows that the functional duties of a police officer are capable of being performed by a person with a high level of responsibility for the results of his or her own official activities, who possesses a complex of knowledge, practical skills, and professionally important traits acquired during special training.

This article describes the possibility of independent physical training classes using kettlebell fitness at home, while serving in de-occupied territories, in trenches, dugouts, etc., reveals the features of performing basic exercises with kettlebells and planning loads.

Key words: kettlebell fitness, isolation, crossfit, physical education, higher education institutions.

Гирьовий фітнес – це напрям, який містить комплекси вправ з гирею (гирями), що виконуються циклічно, переважно в аеробно-анаеробному режимі, спрямованих на опрацювання основних м'язових груп організму [2].

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

Переваги. Чим гарне таке спортивне знаряддя, як гиря, так це можливістю його використання в різних варіаціях під час виконання вправ, спрямованих на опрацювання тієї чи іншої групи м'язів. Так, у змагальному гирьовому спорті, з огляду на специфіку виконуваних вправ, навантаження розподіляється на всі основні групи м'язів [3].

Зрозуміло, як і в будь-якому іншому фітнес-напрямі, заняття з гирею повинні бути систематизовані й розплановані залежно від бажаного результату. Не секрет, що залежно від потрібного результату будується й програма тренувань. Тренінг з гирею відноситься до циклічного тренінгу, оскільки для досягнення більшого ефекту тренування має будуватися за принципом виконання певної роботи за певний проміжок часу. Саме такий підхід дозволить ефективно спалювати підшкірний жир, збільшувати функціональні можливості організму і, як наслідок, приводити в тонус м'язову систему [4].

Виходячи із циклічної складової тренування з гирею, ефективність виконуваної роботи можна пов'язати з частотою серцевих скорочень під час виконання роботи. Загальновідомим є той факт, що для того, щоб організм почав використовувати як джерело енергії запаси жиру, спортсмен повинен працювати протягом, скажімо, 20 хвилин з 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 у зазначеному пульсі.

Аналогічну рекомендацію можна дати й для збільшення функціональних можливостей того, хто тренується. Як було сказано вище, гиря – універсальне спортивне знаряддя, яке дозволяє опрацьовувати одночасно різні групи м'язів. Це досягається шляхом правильного підбору вправ, компоновання окремих вправ у зв'язки.

Методика тренувань. Виходячи з циклічної спрямованості, фітнес-тренування з гирею доцільно будувати за цим принципом. Це, на наш погляд, дозволить найбільш ефективно використовувати знаряддя при його одиничності, тобто при відсутності інших пристосувань.

Розглянемо основні вправи з гирями, такі як: свінг, армійський жим, гоблет присід, станова тяга, жим лежачи, турецький підйом, гало, оверхед присід [5].

Вправа «Свінг». Спочатку треба зрозуміти, що свінг – це тяговий рух, а не рух-присід.

Послідовність виконання елементів: нахил, підриг ногами + випрямлення корпусу, руки завжди розслаблені, що дозволить гирі за допомогою імпульсу, що задається тазом і шиєю, злітати вгору.

Технічно виглядає так: станьте лицем до гирі, ноги поставте трохи ширше плечей, а носки злегка розгорніть назовні. Присядьте і візьміться за ручку обома руками. Зберігайте вигин у попереку і відправте гирю назад між ніг. Різким рухом розігніть коліна. Дозвольте гирі долетіти до рівня грудей, а потім направте її назад для наступного повтору.

Вправа «Армійський жим». Армійський жим з гирею істотно відрізняється від жиму гантелей або жиму штанги стоячи, через стартове положення (рука притиснута до корпусу) і обертальний рух.

Послідовність виконання елементів: взяття гирі на груди; фіксація спини та сідниць; рука з гирею мобілізує весь плечовий пояс, а друга рука завжди розслаблена і служить балансом, що дозволить гирі за допомогою імпульсу, який задається тазом і шиєю, чітко рухатися вгору.

Технічно виглядає так: станьте лицем до гирі, ноги поставте трохи ширше плечей, а носки ніг злегка розгорніть назовні. Нахиліться і візьміться за ручку рукою. Зберігайте вигин у попереку та зробіть ривок взяття гирі на груди. Напружуємо ноги знизу-вгору, сідниці, спину, на видиху робимо зусилля й вижимаємо гирю вгору.

Вправа «Гоблет присід». Станьте рівно, поставте стопи трохи ширше плечей, носки трохи розгорніть назовні. Гирю ви можете або відразу взяти в руки за дужку, або поставити перед собою і підняти її при першому присіді (зручніше взяти відразу).

Тримати гирю слід у зігнутих руках на рівні грудей, близько до тіла. На видиху, зберігаючи рівне положення спини (в попереку природній прогин), виконайте присідання. Те, наскільки глибоко опускати таз у цій вправі, залежить від гнучкості та фізичної підготовки.

Якщо є досвід роботи з вагами і можете контролювати присісти (а не впасти) нижче паралелі стегон з підлогою, тримаючи при цьому спину рівно і не скручуючись куприком уперед, присідайте глибоко. Якщо ваша фізична форма цього не дозволяє, присідайте до паралелі. Слідкуйте за відчуттями в колінах. Лікті під час виконання руху спрямовані вниз. У разі глибокого присідання вони проходять між колінами. На видиху, упершись п'ятами в підлогу, підніміться у вихідне положення. Слідкуйте за тим, щоб коліна не сходилися всередину під час підйому.

Вправа «становя тяга». Станьте рівно. Візьміть гирю обома руками за дужку. Ноги поставте ширше плечей. Між стопами повинно бути приблизно 70-90 см. Станьте так, щоб вам було комфортно. Носки розведіть у сторони під невеликим кутом. Під час станової тяги ваші коліна повинні направлятися в бік носків. Під час вправи плечі повинні бути розправленими, а груди випнуті. Шию також тримайте рівно, а погляд спрямуйте прямо або ж трохи вгору під кутом. Опускайтеся вниз, згинаючись у тазостегнових і колінних суглобах практично до торкання гирею підлоги. У нижній точці стегна будуть практично паралельні підлозі, а між стегнами і животом буде кут приблизно 45 градусів. Поверніться у вихідну позицію, а у верхній точці розправте плечі і зведіть лопатки.

Вправа «Жим лежачи». Жим гир лежачи на підлозі – хороша вправа для збільшення сили і швидкості удару. Обмежена амплітуда руху допоможе розвинути силу

і здолати мертву точку в жимах лежачи. Цю вправу можна виконувати як по черзі кожною рукою, так і разом, нічого страшного, якщо у вас вдома одна гирия. Щоб більше навантажити грудні м'язи потрібно лягти на лаву або щось схоже. Якщо це зробити немає можливості, то для початку потрібно виконати попередню вправу, на кшталт розводки гантелей або згинань розгинань рук в упорі лежачи.

Поставте гири на підлогу на ширину вашого тіла, і станьте між ними, щоб вони були на рівні плечей. Ляжте на підлогу, ноги прямі й на ширині плечей. У попереку природний прогин і напруга, лопатки зведіть разом. Поверніть корпус убік, виверніть руку трохи вбік, поверніть корпус разом з гирею в горизонтальне положення. Лікті притиснуті до корпусу, гирия лежить на зовнішньому боці передпліччя. Намагайтеся не вигинати сильно кисті, якщо тримати їх рівними, гирия буде сильно тиснути, знайдіть своє оптимальне положення. Тримайте гири так, щоб великий палець був спрямований до себе.

Можливо інше положення ліктів – розведіть їх в боки під кутом в 45 градусів, тоді навантаження буде більше лягати на грудні м'язи. Техніка виконання така сама, як і з притиснутими ліктями. Разом з видихом вижміть гирию вгору, майже повністю випрямивши лікоть, і розгорніть долоні назовні. Вижимайте гири на рівні ваших плечей. Разом із вдихом опустіть гири вниз, повертаючи лікті й кисті в початкове положення.

Для збільшення навантаження зігніть ноги в колінах, поставивши стопи на підлогу, і притисніть поперек до підлоги, це дасть вам більше ізоляції. Виконуйте супінацію і пронацію, можна взагалі весь час тримати гири як штангу й не розвертати їх.

Вправа «Турецький підйом». Турецький підйом, що виконується з гирею, це відмінна функціональна вправа, яка розвиває мускулатуру всього тіла, тренує координацію і баланс. Виконання підйомів потребує базової фізичної підготовки й деякого досвіду роботи з вагою. Вправа активно використовується в кросфіті та гирьовому спорті.

Турецький підйом – це послідовність рухів, які потрібно виконати для того, щоб встати з положення лежачи з гирею у витягнутій руці, і після повернутися в нього ж. Навіть зробити це без ваги – непросте завдання. У різних фазах вправи в роботу включаються м'язи кора, плечей, ніг, рук. Інакше кажучи, головною перевагою підйомів є те, що вони навантажують усю мускулатуру, змушуючи різні м'язові групи працювати злагоджено й скоординовано.

Отже, турецький підйом з гирею виконується так: початкове положення – лежачи на підлозі, ноги і руки витягнуті, гирия стоїть біля плеча. Рука з гирею – робоча, друга – опорна. Повертаємося в бік гири, беремо її за дужку двома руками, повертаємося на спину. Одну руку опускаємо на підлогу, а іншою робимо жим. Фіксуємо погляд на гири. Ному з боку руки з гирею треба зігнути в коліні й стійко поставити на підлогу на стопу. Піднятися за рахунок м'язів преса й спертися на лікоть вільної руки. Випрямити опорну руку й відірвати таз від підлоги. Ще сильніше скрутити корпус, випрямити опорну руку. Спираючись на руку, яка стоїть на підлозі ному, розігнути корпус і підняти таз над підлогою. Положення робочої руки не змінюється – вона все так само витягнута вгору. Вільну ному згинаємо й підводимо під себе так, щоб вона встала на коліно. Переносимо вагу з опорної руки на ному й відриваємо її від підлоги. Піднімаємо корпус вертикально. Стоїмо на коліні й стопі, нібито роблячи випад. Переносимо вагу на стопу, встаємо на обидві ноги, витягуємося вгору.

Половина вправи на цьому завершується, проте, щоб виконати цикл до кінця, потрібно ще й правильно опуститися. Усі рухи відбуваються у зворотному порядку. Відсталяємо протилежну руці з гирею ному назад, опускаємося у випад, а потім на

коліно. Нахиляємося назад, поставивши на підлогу опорну руку, і випрямляємо ногу, яка стоїть на стопі. Витягуємо з-під себе другу ногу й витягуємо її вперед. Опускаємо таз на підлогу, згинаємо опорну руку в лікті. Лягаємо в горизонтальне положення. Гирю тримаємо на прямій руці, ставити її на підлогу не потрібно. Із цього положення починається наступний підйом.

Вправа «Гало». Рух по колу для гнучкості плечових суглобів і підтягнутого корпусу. Тримайте гирю на рівні грудей ручкою вниз. Ноги трохи ширше плечей. Поверніть гирю навколо голови. Не забувайте напружувати м'язи корпусу. На заключному етапі руху поверніться у вихідне положення. Повторіть вправу, повертаючи гирю в протилежному напрямку. Під час виконання вправи плече слід наблизити до вуха. Слідкуйте за тим, щоб гиря оберталася навколо голови, а не навпаки. Корпус зберігає стабільність, м'язи живота напружені.

Вправа «Оверхед присід». Підніміть гирю однією рукою над головою, долоня повернута всередину. Інша рука утримується вільно та слугує балансиrom. Ноги розставлені трохи ширше плечей, носки розведені. Це ваше вихідне положення. Утримуючи м'язи кора напруженими, відведіть таз назад і зробіть присід униз до упору. Гиря лишається піднятою над головою. Опускайтеся, поки стегна не будуть у положенні паралельно підлозі або наскільки можливо. Зробіть паузу й поверніться у вихідне положення. Зробіть потрібну кількість присідань та змініть руку.

Під час складання комплексу тренувань керуйтеся наступним принципами:

- охоплення всіх м'язових груп;
- найбільш оптимальний підбір схеми верх – низ, або ж зверху вниз, або з низу доверху;
- кількість повторів не перевищує 12-15, чітка техніка;
- навантаження визначається за такими пунктами – кількість кіл, – час виконання кола, – час відпочинку між колами.

Приклади комплексів.

1. Верх – низ: гало, гоблет присід, армійський жим, свінг, оверхед – присід.
2. З низу доверху: гоблет присід, свінг, оверхед присід, ривок, армійський жим, гало.
3. Зверху вниз: гало, армійський жим, ривок, свінг, гоблет присід.

Розмаїття вправ з гирями дуже велике: від вправ, що копіюють виконання вправ зі штангою та тренажерами, до суто специфічних вправ, які можна виконувати тільки з гирями та змагальних вправ. Треба експериментувати з вправами та планувати навантаження, спираючись на основні принципи побудови тренування [6].

Узагальнюючи результати дослідження, можна зробити висновок:

1. У сучасних умовах воєнного стану, коли більшість правоохоронців не має можливості відвідувати фітнес-клуби, спортивні зали та секції, велику роль покликані відіграти ті види фізичного навантаження, які не вимагають великих фінансових витрат і доступні широкому колу для самостійних занять. Одним з таких засобів, що сприяють вирішенню завдання зміцнення здоров'я, фізичного розвитку, формування потрібних у житті рухових умінь і навичок, цілеспрямованості, витримки, морально-вольових якостей і зростання показників рухової підготовленості, є гирьовий фітнес.

2. Гирьовий фітнес – це напрям, який містить комплекси вправ, що виконуються циклічно, переважно в аеробно-анаеробному режимі, який дозволяє опрацьовувати одночасно різні групи м'язів. Це досягається шляхом правильного підбору вправ, комбонування окремих вправ у зв'язки.

Список використаних джерел:

1. Проскурня Є. Є. Особливості жіночих тренувань з гирями в контексті вдосконалення фізичної підготовки жінок-поліцейських в закладах освіти зі специфічними умовами навчання. *Південноукраїнський правничий часопис*. Одеса. ОДУВС. № 4 Том 3, 2022. С. 225–228.
2. Проскурня Є.Є., Ком'яга А.В. Підвищення функціональних можливостей організму слухачів закладів вищої освіти МВС України засобами гирьового фітнесу в умовах карантину. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*. Матеріали IV Міжнародної науково-практичної online конференції/Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. Київ: НУОУ, 2020. С. 348.
3. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч. посіб. / Г. П. Грибан та ін. Житомир, 2014. 400 с.
4. Романчук С.В., Пронтенко К.В. Організація загальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ з використанням засобів гирьового спорту : навч.-метод. посіб. Житомир : ЖВІНАУ, 2008. 184 с.
5. Проскурня Є.Є. Гирьовий спорт та гирьовий фітнес. 2020. URL: <https://youtu.be/WYccKHkY5gg>.
6. Особливості самостійних тренувань з гирями слухачів закладів вищої освіти в умовах ізоляції. *Збірник наукових праць. м. Одеса, ПНПУ імені К.Д. Ушинського*. С. 258.