

**Міністерство внутрішніх справ України
Одеський державний університет внутрішніх справ**

**Роль та місце правоохоронних органів
у розбудові демократичної правової держави**

**Матеріали
XII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції**

26 березня 2020 року

УДК 351.74
Р68

Статті друкуються в авторському варіанті.
Оргкомітет дозволив собі лише скорочення
статей, які суттєво перевищували пропоновані обсяги

Роль та місце правоохоронних органів у розбудові демокра-
Р68 тичної правової держави: матеріали XII міжнар. наук.-практ.
інтернет-конф., м. Одеса, 26 березня 2020 р. Одеса: ОДУВС,
2020. 268 с.
УДК 351.74

*Проскурня Є. Є.,
ст. викладач кафедри тактико-спеціальної, вогневої та фізичної підготовки ОДУВС
Ком`яга А. В.,
ст. викладач кафедри тактико-спеціальної, вогневої та фізичної підготовки ОДУВС*

ОСОБЛИВОСТІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ГИРЬОВИМ ФІТНЕСОМ СЛУХАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ В УМОВАХ ІЗОЛЯЦІЇ

У березні 2020 року наша країни зіштовхнулася зі страшною недугою - коронавірусною інфекцією (COVID-19). Усі заклади освіти було переведено на дистанційну форму навчання. У зв'язку з цим постала проблема неможливості проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки слухачів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

У цій статті описано можливість занять спеціальною фізичною підготовкою за допомогою гирьового фітнесу в домашніх умовах, розкриваються особливості виконання основних вправ з гирями та планування навантажень.

Ключові слова: гирьовий фітнес, ізоляція, кросфіт, спеціальна фізична підготовка, заклади вищої освіти зі спеціальними умовами навчання.

Гирьовий фітнес - це напрям, який містить комплекси вправ, що виконуються циклічно, переважно в аеробно-анаеробному режимі, спрямованих на опрацювання основних м'язових груп організму.

Питання фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів із застосуванням гирьового фітнесу знайшли відображення в багатьох наукових працях В. Н. Балакшина [1], Г. П. Грибана [3], С. В. Моренченка [1], В. В. Пронтенка [4], К. В. Пронтенка [2], [4], [7], С. В. Романчука [4], [7]. Автори описують методику та організацію занять гирьовим фітнесом у вишах, дають методичні вказівки для студентів, які займаються даним напрямом, тощо.

Слід зазначити, що, незважаючи на споконвічно слов'янське коріння, заняття з гирею як фітнес-напрямок бере свої витoki із Заходу. Західні фахівці в області фітнесу швидко визначили, що гиря, як жодне інше спортивне знаряддя, здатна разом охопити практично всі групи м'язів людини, забезпечуючи чудові результати в зниженні ваги, а також у приведенні тіла в підтягнутий, атлетичний стан. Крім того, при певній спрямованості тренувань, гиря з легкістю допомагає значно підвищити функціональні кондиції спортсмена. Саме тому такий популярний наразі спортивний напрям, як кросфіт, постійно використовує гирю як невід'ємну частину тренувальних комплексів.

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.

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.

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, комбонування 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.

Основними вправами з гирями є: свінг, армійський жим, гоблет присід, станова тяга, жим лежачи, турецький підйом, гало, оверхед присід. Правильність виконання вправ доступно описується багатьма авторами з гирьового фітнесу [5].

Під час складання комплексу тренувань керуйтеся наступними 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.

Узагальнюючи результати дослідження, можна зробити висновок:

1. У сучасних умовах ізоляції, коли всі заклади вищої освіти зі специфічними умовами навчання переведені на дистанційну форму навчання, 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, компонування окремих вправ у зв'язки.

Література

1. Балакшин В. Н., Моренченко С. В. Физическое воспитание : учеб. пособие по атлетической гимнастике и гиревому спорту для студентов всех специальностей. Саратов, 2001. 66 с.
2. Пронтенко К. В. 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 (ХХІІІ). 2007. № 6. С. 235-238.
3. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч. посіб. / Г. П. Грибан та ін. Житомир, 2014. 400 с.
4. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту / Романчук В.М., Романчук С.В., Пронтенко К.В., Пронтенко В.В. : навч.-метод. посібник. Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. 196 с.
5. Проскурня Є.Є. Гирьовий спорт та гирьовий фітнес [Електронний ресурс] / Євгеній Євгенійович Проскурня. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: <https://youtu.be/WYccKHkY5gg>.
6. 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. С. 197-202.
7. Романчук С.В., Пронтенко К.В. Організація загальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ з використанням засобів гирьового спорту : навч.-метод. посіб. Житомир : ЖВІ НАУ, 2008. 184 с.

Павлютін Ю. М. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ ЕКОНОМІЧНОЇ БЕЗПЕКИ В УКРАЇНІ.....	74
Пальшков К. Є. ОСОБЛИВОСТІ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ В УКРАЇНІ НА ПЕРЕХІДНОМУ ЕТАПІ.....	75
Пащенко О. М. ПРАВОВІ ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ СТРУКТУРИ ДЕРЖАВНОГО УПРАВЛІННЯ В АГРАРНІЙ СФЕРІ ЕКОНОМІКИ.....	77
Проскурня Є. Є., Ком'яга А. В. ОСОБЛИВОСТІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ГИРЬОВИМ ФІТНЕСОМ СЛУХАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ В УМОВАХ ІЗОЛЯЦІЇ.....	78
Прудка Л. М. ФЕЙК ЯК ІНСТРУМЕНТ ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ НА СУСПІЛЬНУ СВІДОМІСТЬ.....	80
Ростомова Л. М. ВИКОРИСТАННЯ КОМУНІКАТИВНОГО ЕТИКЕТУ ПРИ ВИВЧЕННІ ІНОЗЕМНИХ МОВ.....	82
Сит'ко О. М. ДО ПИТАННЯ ПРО СКЛАДОВІ ПОНЯТТЯ КУЛЬТУРНОЇ БЕЗПЕКИ.....	83
Солопова І. В. ПРО СПІВВІДНОШЕННЯ ПОНЯТЬ ВНУТРІШНЬОЇ БЕЗПЕКИ І ГРОМАДСЬКОЇ БЕЗПЕКИ.....	85
Тарасенко Л. Б. НАЦІОНАЛІЗМ І ДЕРЖАВНА САМОСТІЙНІСТЬ У РОЗУМІННІ М. МІХНОВСЬКОГО.....	87
Ташилатов В. А. АЛГОРИТМ ДІЙ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО ПІД ЧАС РЕАГУВАННЯ НА ПОВІДОМЛЕННЯ ПРО ПОЖЕЖІ.....	89
Тягнирядно Є. В. ЗАКОНОМІРНОСТІ ТА ПРИНЦИПИ ПРОФЕСІЙНОГО СПІЛКУВАННЯ.....	91
Удренас Г. І. БІОЛОГІЧНІ НЕБЕЗПЕКИ.....	93
Ульянов О. І. ДІЯЛЬНІСТЬ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	95
Федоряєва К. О., Коломісць Ю. М. КОНТРОЛЬ ЗА ДІЯЛЬНІСТЮ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ ЯК ЕЛЕМЕНТ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ.....	97
Церковна О. В. ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТИХ НЕМАЙНОВИХ ПРАВ БАТЬКІВ, ЯК УЧАСНИКІВ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН.....	98
Шаповаленко Н. М. ГЕНЕТИЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА УКРАЇНСЬКИХ ЮРИДИЧНИХ ТЕРМІНІВ.....	100
Шмаленко Ю. І. ЗАПРОВАДЖЕННЯ ІНСТИТУТУ МЕДІАЦІЇ В ДІЯЛЬНОСТІ ЮРИДИЧНИХ КЛІНІК.....	101
Юрченко М. М. РОЛЬ ІНСТИТУТУ МІСЦЕВОГО САМОВРЯДУВАННЯ В ГЛОБАЛІЗАЦІЙНИХ ПРОЦЕСАХ....	103
Ясинська А. В. УКЛАДЕННЯ ДОГОВОРУ ПРО ПУБЛІЧНІ ЗАКУПІВЛІ.....	104

СЕКЦІЯ 2. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ АДМІНІСТРАТИВНОГО ПРАВА ТА АДМІНІСТРАТИВНОГО ПРОЦЕСУ.

Бабчук А. Д. АДМІНІСТРАТИВНО-ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ СТАТУСУ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ СУДОВИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ.....	106
Баранов С. О. ЗАПОБІГАННЯ КОРУПЦІЇ В ПРИВАТНІЙ СФЕРІ В УКРАЇНІ.....	108
Берендєєва А. І. ПРОБЛЕМНІ АСПЕКТИ АДМІНІСТРАТИВНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА ПОРУШЕННЯ ПРАВИЛ КАРАНТИНУ.....	110