

УДК 355.5:796.06
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-4-02>

ГИРЬОВИЙ СПОРТ ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ-ПРИКОРДОННИКІВ ПІД ЧАС КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ

Гнидюк О. П.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
старший викладач кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки
Національна академія Державної прикордонної служби України
вул. Шевченка, 46, Хмельницький, Україна
orcid.org/0000-0003-3154-1697
ogniduk@ukr.net*

Ліпатова Ю. Р.

*курсант факультету забезпечення оперативно-службової діяльності
Національна академія Державної прикордонної служби України
вул. Шевченка, 46, Хмельницький, Україна, 29000
orcid.org/0000-0002-2596-5250
lipatovayuliia13@gmail.com*

Ключові слова: курсант,
фізична підготовка,
гирьовий спорт, Державна
прикордонна служба
України; вищий військовий
навчальний заклад, офіцер.

У даній статті описано особливості розвитку силових якостей курсантів військових закладів вищої освіти засобами гирьового спорту у процесі фізичного виховання під час карантинних обмежень.

У сучасних умовах карантину, коли вже понад три роки наша країна бореться зі страшною недугою – коронавірусною інфекцією (COVID-19), коли більшість закладів вищої освіти України періодично переходять 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 завдань 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 спорт.

Професійна діяльність Державної прикордонної служби України (далі ДПСУ) характеризується високим фізичним навантаженням та психічним напруженням, потребує від особового складу прояву постійної морально-політичної, військово-спеціальної, психічної та фізичної готовності до виконання завдань за призначенням, сучасним бойовим діям у складі військових підрозділів, внаслідок чого саме фізична підготовка курсантів, майбутніх офіцерів ДПСУ являє собою функціональну основу успішної військово-професійної діяльності.

Проаналізовано останні дослідження і публікації, які вивчали багато науковців протягом тривалого часу, показав, що ефективним засобом фізичного виховання курсантів, а також військовослужбовців у період ведення бойових дій (в умовах проведення бойового злагодження, відновлення боєздатності, у базових таборах) може бути гирьовий спорт, який має ряд переваг: відсутність значних матеріальних затрат; компактність інвентарю; можливість проведення тренування як в обмеженому просторі, так і на відкритій місцевості; можливість проведення як самостійного тренування так, і заняття одночасно з великою групою осіб; широкий діапазон простих і доступних вправ виключає можливість адаптації до однотипного навантаження; можливість

проводити заняття одночасно з військовослужбовцями з різним рівнем фізичної підготовленості, висока ефективність щодо розвитку фізичних і морально-вольових якостей, зміцнення м'язів спини та всього тіла; профілактика травмування хребта і суглобів.

Зроблено висновки, що найбільш ефективним та можливим засобом для удосконалення рівня фізичної підготовленості в умовах карантинних обмежень буде гирьовий спорт. Це і стало метою нашого дослідження.

KETTLE SPORTS AS A MEANS OF IMPROVING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF BORDER GUARD CADETS DURING QUARANTINE RESTRICTIONS

Gnydiuk O. P.

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Senior Lecturer at the Department of Physical Training and Personal Safety
National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine
Shevchenka str., 46, Khmelnytsky, Ukraine
orcid.org/0000-0003-3154-1697
ognuduk@ukr.net*

Lipatova Yu. R.

*Cadet of the Faculty of Operational and Service Activities
Academy of the State Border Guard Service of Ukraine
Shevchenka str., 46, Khmelnytsky, Ukraine
orcid.org/0000-0002-2596-5250
lipatovayuliia13@gmail.com*

Key words: *cadet, physical training, weightlifting, State Border Service of Ukraine; higher military educational institution, officer.*

This article describes the peculiarities of the development of strength qualities of cadets of military institutions of higher education by means of kettlebell sports in the process of physical education during quarantine restrictions.

In modern conditions of quarantine, when our country has been fighting a terrible disease - the coronavirus infection (COVID-19) for more than three years, when most institutions of higher education in Ukraine periodically switch to distance learning, those types of physical activity that do not require large financial costs and available to a wide range of independent classes.

Kettlebell sports are one of the means that contribute to solving the problems of health promotion, physical development, formation of motor skills and skills necessary in life, purposefulness, endurance, moral and willpower qualities, and growth of motor readiness indicators.

The professional activity of the State Border Service of Ukraine (SBSU) is characterized by high physical load and mental stress, requires the personnel to demonstrate constant moral-political, military-special, mental and physical readiness to perform assigned tasks, modern combat operations as part of military units, as a result, the physical training of cadets, future officers of the State Security Service is the functional basis of successful military-professional activity.

The analysis of the latest research and publications, which have been studied by many scientists for a long time, showed that kettlebell sports can be an effective means of physical education of cadets, as well as military personnel during combat operations (in the conditions of combat coordination, restoration of combat capability, in base camps), which has a number of advantages: absence of significant material costs; compact inventory; the possibility of conducting training both in a limited space and in an open area; the possibility of conducting both independent training and classes at the same time with

a large group of people; a wide range of simple and accessible exercises excludes the possibility of adaptation to the same type of load; the possibility of conducting classes simultaneously with military personnel with different levels of physical fitness, high efficiency in terms of developing physical and moral-willed qualities, strengthening the muscles of the back and the whole body; prevention of injury to the spine and joints.

It was concluded that the most effective and possible means for improving the level of physical fitness in the conditions of quarantine restrictions will be kettlebell sports. This became the goal of our research.

Гирьовий спорт сьогодні – це самостійний вид спорту, який активно розвивається. Сутність гирьового спорту полягає у підніманні гирі певної ваги граничну кількість разів за визначений період часу (10 хв.). Гирьовий спорт позитивно впливає на організм людини. Під час тренувань з гирями активно працюють всі великі групи м'язів тіла, особливо м'язи плечового поясу. Інтенсивність навантаження можна змінювати, дозувати. Гирьовий спорт доступний людям різного віку, будь-якого рівня підготовки, при цьому важливе значення має маса снаряду. Це дозволяє використовувати вправи з гирями як засіб фізичного виховання для найрізноманітнішого контингенту людей [1].

Заняття гирьовим спортом сприяють всебічному розвитку людини – розвитку сили, витривалості, корекції статури, зміцнення опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи і системи дихання, а більш за все швидко-силової витривалості. Різноманітність вправ з гирями і широкі можливості змінювати фізичне навантаження дозволяють успішно використовувати їх у заняттях з людьми різного віку, статі та підготовленості [2]. Велика кількість цих вправ не складна за своєю структурою і технікою виконання, прості в навчанні і можуть виконуватися на простих майданчиках, на місцевості і навіть у кабінеті. Вартість гир порівняно незначна, а термін використання необмежений. Вправи з гирями засвоюються легко і швидко.

Постановка проблеми. У сучасних умовах карантину, коли вже понад три роки наша країна бореться зі страшною недугою – коронавірусною інфекцією (COVID-19), коли більшість закладів вищої освіти України періодично переходять на дистанційну форму навчання, велику роль покликано 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 завдань 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 спорт.

Гирьовий спорт посідає особливе місце в системі фізичного виховання. З одного боку, це доступний для всіх засіб всебічного фізичного розвитку і допоміжний засіб розвитку фізичних якостей в інших видах спорту, з іншого боку – гирьовий спорт споріднений з мистецтвом (жонглювання, оригінальні й екстремальні вправи з гирями), є вражаючим і неперевершеним засобом популяризації силових видів спорту і пропаганди здорового способу життя. Разом з тим, це самостійний вид спорту, який має свої керівні органи – міжнародну і національні федерації, свою структуру змагань і характеризується фізичними і психічними навантаженнями з великими затратами енергії, притаманними таким видам спорту, як важка атлетика, боротьба, веслування тощо [3].

Аналіз літературних джерел (Г. Г. Дмитрієв, М. А. Євдокимов, Є. В. Лопатін, В. М. Романчук, А. В. Рябчук, А. та ін.) показав, що ефективним засобом фізичного виховання курсантів, а також військовослужбовців у період ведення бойових дій (в умовах проведення бойового злягодження, відновлення боєздатності, у базових таборах) може бути гирьовий спорт, який має ряд переваг: відсутність значних матеріальних затрат; компактність інвентарю; можливість проведення тренування як в обмеженому просторі, так і на відкритій місцевості; можливість проведення як самостійного тренування так, і заняття одночасно з великою групою осіб; широкий діапазон простих і доступних вправ виключає можливість адаптації до однотипного навантаження; можливість проводити заняття одночасно з військовослужбовцями з різним рівнем фізичної підготовленості, висока ефективність щодо розвитку фізичних і морально-вольових якостей, зміцнення м'язів спини та всього тіла; профілактика травмування хребта і суглобів [4].

Тому, як ми бачимо в сучасних інтенсивних умовах життя, гирьовий спорт може стати одним із засобів фізичної підготовки військовослужбовців ДПСУ, в тому числі курсантів вищих військових навчальних закладів (далі – ВВНЗ), покращення їх здоров'я, підвищення працездатності, підготовки до майбутньої ефективної професійної діяльності. Адже гирьовий спорт сприяє розвитку у курсантів

фізичних і морально-вольових якостей, оволодінню ними військово-прикладних навичок у поведженні з вагою, зміцненню здоров'я, покращанню військово-професійної діяльності.

Мета статті. У зв'язку з викладеним вище, перед даною працею поставлена мета визначити, що гирьовий спорт – доступний та ефективний засіб підвищення фізичної та функціональної підготовленості курсантів під час карантинних обмежень.

Виклад основного матеріалу. Гирьовий спорт сьогодні – це самостійний популярний вид спорту, який активно розвивається більше ніж у 50 країнах світу [2, 3]. Завдяки широкій різноманітності силових засобів, які становлять його зміст, а також великому виховному, оздоровчому і прикладному значенню, гирьовий спорт входить до програм спортивних змагань міського, обласного, всеукраїнського, європейського і світового масштабів. Військовослужбовці, що займаються гирьовим спортом та проходять військову службу чи навчаються у ВВНЗ, свою спортивну майстерність мають змогу проявляти на змаганнях серед підрозділів, військових частин, оперативних командувань, видів ЗСУ та ВВНЗ.

Сутність гирьового спорту полягає у підніманні гир певної ваги граничну кількість разів за визначений період часу (10 хв) [4, 5, 6]. Сучасні змагання з гирьового спорту проводяться з гирями 16 кг, 24 кг, 32 кг за програмою двоборства (поштовху і ривка) та поштовху гир за довгим циклом (поштовху двох гир від грудей з опусканням у положення вису після кожного підйому). Усі змагальні вправи виконуються протягом 10 хв.

Поштовх гир – перша змагальна вправа гирьового двоборства – швидко-силово вправа, під час якої спортсмен виштовхує гирі від грудей угору на прямі руки максимальну кількість разів. У поштовху за довгим циклом додається опускання гир у положення вису, після чого виконується підйом гир на груди і починається новий цикл.

Ривок гирі – друга вправа у гирьовому двоборстві, вправа, під час якої гиря підіймається вгору на пряму руку одним безперервним рухом. Опускається гиря у положення вису одним рухом, не торкаючись будь-яких частин тіла. Змагання проводяться: серед молодших юнаків (до 16 років), де застосовуються гирі вагою 16 кг; серед юнаків (до 18 років) – гирі 24 кг; серед юніорів (до 22 років) – гирі 32 кг; серед чоловіків (23 роки і старші) – гирі 32 кг. Вагові категорії: юнаки – 53, 58, 63, 68, 73, 78 і понад 78 кг; юніори та чоловіки – 63, 68, 73, 78, 85, 95 і понад 95 кг.

Залежно від змагальної ваги гир та рівня загальної фізичної підготовленості вимоги, що ставляться до розвитку фізичних якостей курсантів-гирьовиків, суттєво відрізняються. Відмінно-

сті особливо виявляються у легких вагових категоріях, коли вага обтяження приблизно дорівнює або перевищує м'язову масу спортсмена. Розвиток сили і силової витривалості більшістю дослідників наголошується як першочергова задача у гирьовому спорті, при цьому силові й витривалості відводиться головна роль

В той же час, як засіб фізичного виховання в вищих навчальних закладах гирьовий спорт має достатній потенціал і деякі переваги перед новітніми спортивними та оздоровчими технологіями [7].

Використання у процесі фізичного виховання вправи спрямовані на розвиток сили сприяє підвищенню рівня загальної фізичної підготовленості, покращенню темпів фізичного розвитку, розвитку фізичних якостей, підвищенню рівня фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я [8].

Основна спрямованість вправ з гирями на тренуваннях, повинна зводитися до вивчення вправ гирьового двоборства і поштовху за подовженим циклом. Вже з перших занять необхідно уважно стежити за тим, щоб спортсмени виконували вправи технічно правильно. Вивчення вправ здійснюється спільними принципами методами навчання і виховання в такій послідовності :

- ознайомлення з технікою виконання вправи;
- вивчення вправ, прийомів, дій;
- вдосконалення у виконанні класичних вправ.

Основна мета ознайомлення – це створити у курсантів вірне уявлення про техніку виконання вправи і забезпечити ясне її розуміння. Для цього треба чітко назвати вправу; зразково показати її в цілому; пояснити вплив на організм і важливість створення адекватних умов пристосування; показати вправу не однократно, якщо виникає необхідність в цьому, але в повільному темпі або по частках, з одночасним поясненням техніки виконання. При показі звернути увагу на провідні фази і елементи техніки вправ. Показ вправ можна проводити за допомогою добре підготовлених спортсменів. Після показу доцільно запропонувати курсантам випробувати вправу.

Вивчення, залежно від складності, вправ і підготовленості курсантів проводиться в цілому, по частках, по розділах, за допомогою підготовлених вправ. При вивченні вправ по частках необхідно для кожної частки включати етап ознайомлення, тобто назвати частку або елемент, який вивчається, зразково показати, звернути увагу на основне у виконанні цієї частки, дати випробувати, уважно спостерігати за правильністю виконання, якщо необхідно – показати ще раз і пояснити техніку виконання запропонованої вправи.

Вдосконалення виконання класичних вправ – це багаторазове повторення вивченої вправи з поступовим підвищенням фізичного навантаження. Вдосконалення в класичних вправах досягається

високим рівнем розвитку фізичних і спеціальних якостей – особливо силовій витривалості. Запропоновані рекомендації до методики навчання вправам з гирями свідчать, що вони можуть повною мірою використовуватися в практиці проведення навчально-тренувальних занять, як спеціальні силові вправи.

У процесі підготовки до змагань з гирьового спорту необхідно підбирати такі силові вправи, які б розвивали «свою» спеціальну силу – силу тих м'язових груп, які здійснюють основну роботу під час виконання класичних вправ. Це пов'язано з необхідністю стимулювати м'язи лише вибірково – «робочі» м'язи (м'язи стегна, спини, плечей). Вирішальне значення в ході підготовки курсантів до змагань має рівень спеціальної витривалості до роботи з гирями, розвиненої на базі загальної витривалості. Головний принцип виховання загальної витривалості полягає у поступовому збільшенні тривалості виконання вправ помірної інтенсивності.

Підкреслимо, що навантаження в гирьовому спорті цілком замінюють роботу абсолютно на всіх тренажерах, а також рухову активність на стадіоні. Цей вид спорту як найкраще підходить для того, аби, тільки зміцнюючи здоров'я, за доволі короткі проміжки часу досягати найвищих показників.

Окремо хочеться відзначити тренування в гирьовому спорті жінок-курсантів. Інтенсифікація навчального процесу у ВВНЗ, активізація самостійної творчої роботи, збільшення психічних навантажень гостро поставили питання про впровадження в повсякденне життя курсантів новітніх технологій фізичної підготовки. Більшість фахівців використовують в тренувальному процесі загальноприйнятту методику підготовки для чоловіків, що може не лише не розкрити в курсантці потенціал на максимально можливий результат для неї, але й негативно вплинути на її здоров'я. Проблема підготовки жінок-курсантів набуває великої актуальності на сучасному етапі, оскільки у тренувальному процесі курсанток не завжди враховуються особливості впливу навантажень різного обсягу та інтенсивності на організм жінки.

Основні завдання підготовки в гирьовому спорті:

- засвоєння техніки й тактики гирьового спорту;
- забезпечення необхідного рівня розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей основних систем організму;
- виховання належних моральних і вольових якостей;
- забезпечення потрібного рівня психологічної підготовленості;

– набуття теоретичних знань і практичного досвіду, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності;

– комплексне вдосконалення та вияв у змагальній діяльності різних сторін підготовленості спортсмена.

Метою підготовки в гирьовому спорті є досягнення максимально можливого для конкретного курсанта чи курсантки рівня фізичної, технічної, тактичної, психологічної та теоретичної підготовленості, зумовленого специфікою гирьового спорту та вимогами змагальної діяльності.

Карантинні вимоги під час пандемії внесли свої обмеження під час навчально-виховного процесу у всіх навчальних закладах. Більшість навчальних закладів перейшли на дистанційне навчання. Це відносилось до всіх включаючи і ВВНЗ. Заняття спортом є важливим методом профілактики та запобігання хвороб, а також, зміцнення імунітету. Практичні заняття в Національній академії Державної прикордонної служби України (далі НАДПСУ), такі як «Тактика прикордонної служби», «Вогнева підготовка» та «Фізичне виховання, особиста безпека та застосування сили» було прийнято рішення проводити не дистанційно, а на свіжому повітрі. Згідно інструкції з організації фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України фізичні вправи виконуються з урахуванням вікових особливостей та категорій, з обов'язковим дотриманням заходів безпеки, гігієнічних умов та активним використанням оздоровчих сил природи. Гирьовий спорт для цього підходить як найкраще. Це дало можливість підтримувати фізичний стан курсантів, але цього не достатньо через невелику кількість занять. Всі види спорту, які представлені в НАДПСУ не дають можливість залучати до них курсантів під час карантинних обмежень. Кожен спорт передбачав забезпечення спортивним залом, м'ячем, партнером для роботи парі та інше. Для зайняття гирями необхідно мати тільки спортивні снаряди різної ваги, чим і були курсанти забезпечення. Були роздані на підрозділи по дві-три пари гир, що надавало можливість проводити тренування. Вони є найкращим інструментом для розвитку сили, швидкості та силовій витривалості. Вправи з гирями змушують працювати все тіло разом та контролювати координацію рухів. Вони поєднують напругу всіх трьох систем, щоб оптимізувати, максимізувати та посилити напругу для підвищення вашої сили, швидкості, силовій витривалості та вибуховості.

Тренування з гирями можна проводити де завгодно з мінімальним простором. Їх можна зробити у вітальні, підвалі, на задньому дворі або навіть на балконі. Якщо ви живете в будинку, ви також можете просто спуститися в гараж.

Все це дало можливість забезпечити продовження тренувань, особливо збірної команди під час пандемії. Курсанти, які продовжували тренування не тільки підтримували свій рівень фізичної підготовленості, а й покращили свої результати в цілому. Під час тренувань, курсанти своїм прикладом долучали інших, що збільшувало фізичну активність. Всі ці результати нас привели до думки наскільки універсальний гирьовий спорт та можливість використання його як під час пандемії та й в сьогоденні.

Висновки. Гирьовий спорт завжди користувався високою популярністю серед військовослужбовців, особливо курсантів ВВНЗ. На сучасному етапі розвитку НАДПСУ питання фізичної підготовки курсантів та військовослужбовців набувають особливої значимості й займають важливе місце в процесі формування оптимального рівня різнобічної фізичної підготовленості, вдосконалення високих спеціальних, психологічних якостей і професійної підготовки майбутніх офіцерів.

У Національній академії Держприкордонслужби України імені Богдана Хмельницького періодично проводяться Чемпіонати Державної прикордонної служби України з гирьового спорту. Виборювати першість та нагороди на Чемпіонаті з гирьового спорту прибувають спортсмени з прикордонних підрозділів відомства, серед яких завжди є заслужені майстри спорту України, майстри спорту України міжнародного класу, майстри спорту України, кандидати у майстри спорту України і, звісно ж, курсанти та курсантки академії. Загалом гирьовики вправлялися у підніманні гир на максимальну кількість разів у поштовху та ривку гирі за визначений проміжок часу. Хтось отримує нагороди, а хтось – стимул, аби далі боротися та працювати. Переможці ж змагань беруть участь у чемпіонаті України та чемпіонаті світу з гирьового спорту, при чому досить результативно. Академія завжди славилася спортивними досягненнями своїх вихованців, які про-

славляли її не лише на теренах України, а й далеко за її межами. Адже захоплення силовими вправами з цим знаряддям на Хмельниччині сягає ще козацьких часів. Досвід свідчить, що, як правило, курсанти, які систематично тренувалися у секції НАДПСУ з гирьового спорту та досягли високих результатів, продовжують займатись спортом і після закінчення ВВНЗ.

Динамічність розвитку сучасного гирьового спорту в НАДПСУ та зростання його популярності в Україні та світі свідчить про необхідність пошуку сучасних шляхів підвищення ефективності фізичної підготовки для активізації виховних дій з метою формування особистості курсантів та курсанток, здатних до розвитку, самодисципліни, фізичного самовиховання та самовдосконалення, особистісного й військово-професійного становлення. Гармонійне поєднання фізичної та технічної підготовленості сприяють високим спортивним результатам. Одним із завдань спортивної підготовки є забезпечення необхідного рівня розвитку фізичних якостей, можливостей функціональних систем та спеціальних навичок, що необхідні для отримання максимального спортивного результату. Для цього потрібне системне оновлення теоретичних засад і практичних рекомендацій щодо розвитку і удосконалення системи спеціальної фізичної підготовки. Зазначимо, що вагому роль відіграє відповідальне ставлення інструктора чи науково-педагогічного працівника, який проводить заняття, його фаховість, наполегливість, організаторські здібності, вміння зацікавити курсантів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні програми для проведення тренувань з гирьового спорту як для початківців так і для загального фізичного розвитку курсантів, підтримання задовільного рівня фізичної підготовленості процесі навчання з метою забезпечення їх ефективної майбутньої військово-професійної (бойової) діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Основи підготовки у гирьовому спорті : навч.-метод. посіб. Житомир : Рута, 2013. 102 с.
2. Zimerer, C., Pereira Alves, S., Rufo-Tavares, W., Carletti, L., Andre Barbosa de Lira, C., Andrade, M.D., Viana, R.B., Gentil, P.R., & Vancini, R.L. (2021). Home-Based Kettlebell Exercise and Coronavirus Outbreak: Practical Suggestions. *Strength and Conditioning Journal*.
3. Романчук В. М., Романчук С. В., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. Організація загальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ з використанням засобів гирьового спорту : навч.-метод. посібник. Житомир, 2008. 184 с.
4. Навчання гирьового спорту курсантів військових закладів вищої освіти : монографія. – Житомир : «Полісся», 2018. – 476 с.
5. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / Г. П. Грибан та ін.; за ред. Г. П. Грибана. Житомир, 2014. 400 с.
6. Забора А. В., Сергієнко В. В. Гирьовий спорт як ефективний засіб фізичної та функціональної підготовки курсантів ХНУВС. Фізична культура, спорт та здоров'я XVIII Міжнародна науково-практична конференція, 14 грудня 2018.

7. Kostiantyn Prontenko¹ ADE, Grygoriy Griban² BCF, Tetiana Plachynda³ BG, Ivan Mychka² FG, Oksana Khurtenko⁴ AF, Bogdan Semeniv⁵ DE, Oleksandr Gnydiuk⁶ AG, Vadym Muzhychok⁷ CE, Mykola Puzdymir Model characteristics of sportsmen' preparedness in kettlebell lifting *Balt J Health Phys Act.* 2020;12(3):92-102 <https://doi.org/10.29359/BJHPA.12.3.09>
8. Гнидюк, О. П., & Ліпатова, Ю. Р. (2022). Фізична підготовка як одна з військово-прикладних компонент підготовки курсантів-прикордонників у національній академії державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. *Фізичне виховання та спорт*, (2), 7-12. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-2-01>
9. Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України: Наказ Міністерства внутрішніх справ України від 13.07.2022 № 427. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/1519027> (дата звернення: 29.12.2022)

REFERENCES

1. Hryban H. P., Tkachenko P. P. (2013) *Osnovy pidhotovky u hyrovomu sporti [Basics of training in kettlebell sports]: navch.-metod. posib.* Zhytomyr : Ruta.. P.102 [in Ukrainian].
2. Zimerer, C., Pereira Alves, S., Rufo-Tavares, W., Carletti, L., Andre Barbosa de Lira, C., Andrade, M.D., Viana, R.B., Gentil, P.R., & Vancini, R.L. (2021). Home-Based Kettlebell Exercise and Coronavirus Outbreak: Practical Suggestions. *Strength and Conditioning Journal*.
3. Romanchuk V. M., Romanchuk S. V., Prontenko K. V., Prontenko V. V. (2008) *Orhanizatsiia zahalnoi fizychnoi pidhotovky kursantiv VVNZ z vykorystanniam zasobiv hyrovoho sportu [Organization of general physical training of cadets of higher military educational institutions with the use of kettlebell sports]. Navch.-metod. posibnyk.* Zhytomyr,. P. 184 [in Ukrainian].
4. Prontenko K.V. (2018) *Navchannia hyrovoho sportu kursantiv viiskovykh zakladiv vyshchoi osvity [Kettlebell training for cadets of military institutions of higher education].* Zhytomyr : «Polissia» P. 476 [in Ukrainian].
5. *Hyrovyi sport u vyshchykh navchalnykh zakladakh : navch.-metod. posib. / H. P. Hryban ta in.; za red. H. P. Hrybana.* Zhytomyr, 2014. P. 400 [in Ukrainian].
6. Zabora A.V., Sergienko V.V. (2018) Kettlebell sport as an effective means of physical and functional training of cadets of the KhNUVS. *Physical culture, sport and health XVIII International Scientific and Practical Conference, December 14* [in Ukrainian].
7. Kostiantyn Prontenko¹ ADE, Grygoriy Griban² BCF, Tetiana Plachynda³ BG, Ivan Mychka² FG, Oksana Khurtenko⁴ AF, Bogdan Semeniv⁵ DE, Oleksandr Gnydiuk⁶ AG, Vadym Muzhychok⁷ CE, Mykola Puzdymir Model characteristics of sportsmen' preparedness in kettlebell lifting *Balt J Health Phys Act.* 2020;12(3):92-102 <https://doi.org/10.29359/BJHPA.12.3.09>
8. Hnydiuk, O. P., & Lipatova, Yu. R. (2022). *Fizychna pidhotovka yak odna z viiskovo-prykladnykh komponent pidhotovky kursantiv-prykordonnykiv u natsionalnii akademii derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy imeni Bohdana Khmelnytskoho [Physical training as one of the military-applied components of the training of border guard cadets at the National Academy of the State Border Service of Ukraine named after Bohdan Khmelnytskyi].* *Fizyчне vykhovannia ta sport*, (2), P. 7-12. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-2-01> [in Ukrainian].
9. *Pro zatverdzhennia Instruksii z orhanizatsii fizychnoi pidhotovky v Derzhavnii prykordonnii sluzhbi Ukrainy [On the approval of the Instruction on the organization of physical training in the State Border Service of Ukraine]* Nakaz Ministerstva vnutrishnikh sprav Ukrainy vid 13.07.2022 №427. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/1519027> (data zvernennia: 29.09.2022) [in Ukrainian].