

ЛЮЛЬКА АНТОН СЕРГІЙОВИЧ

Київський інститут Національної гвардії України

**МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ТА ВИХОВАННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ
ВИТРИВАЛОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ
УКРАЇНИ**

Служба у Національній гвардії України визначається як різновид державної служби особливого характеру, що передбачає професійну діяльність військовослужбовців, спрямовану на реалізацію покладених на них завдань та функцій.

Серед ключових напрямів підготовки особового складу важливе місце займає фізична підготовка, яка розглядається як самостійний елемент системи службово-бойової підготовки. Її основне призначення полягає у формуванні та вдосконаленні фізичних якостей – витривалості, швидкісних та силових можливостей. Ці якості забезпечують здатність військовослужбовців ефективно виконувати завдання із переслідування та затримання правопорушників, надають перевагу у силовому протистоянні, сприяють успішному подоланню природних і штучних перешкод, а також відіграють визначальну роль у ході виконання бойових завдань.

Вивчення закономірностей динаміки загальної фізичної підготовленості військовослужбовців Національної гвардії України знайшло відображення у наукових працях М.І. Ануфрієва, Є.І. Бутова, О.Ф. Гіди, С.М. Решка, Г.О. Заяріна, С.О. Матюхіна, О.М. Несіна та інших дослідників. Результати їхніх досліджень дозволили встановити педагогічні та фізіологічні закономірності розвитку рухових здібностей, що має принципове значення для вдосконалення системи фізичної підготовки особового складу. З огляду на правові засади діяльності Національної гвардії України, врахування цих закономірностей є необхідним для підвищення рівня готовності військовослужбовців до виконання покладених на них службово-бойових завдань та забезпечення належного рівня обороноздатності держави.

Мета – запропонувати методики розвитку та виховання загальної фізичної витривалості працівників Національної гвардії України. Професійна діяльність військовослужбовців Національної гвардії України пов'язана зі значними психологічними та фізичними навантаженнями, що зумовлює необхідність постійного виховання й розвитку відповідних фізичних якостей.

Розвиток фізичних якостей військовослужбовців розглядається як процес їх поступових змін упродовж життя. Виховання фізичних якостей, у свою чергу, є цілеспрямованим педагогічним процесом управління цим розвитком, що передбачає системний вплив з метою їх удосконалення та спрямування у бік підвищення функціональних можливостей організму.

Формування фізичних якостей і розвиток рухових здібностей постають як єдиний процес, який поєднує взаємопов'язані складові вдосконалення фізичної підготовленості військовослужбовця. Здійснення цього процесу ґрунтується на певних принципах.

Принцип виховання фізичних якостей визначає загальні положення управління цим процесом, формулює методичні вимоги та спирається на закономірності єдності розвитку рухових здібностей і фізичних якостей.

Принцип відповідності педагогічних впливів віковим особливостям базується на закономірностях гетерохронного розвитку фізичних здібностей та передбачає обов'язкове врахування сенситивних періодів у процесі виховання фізичних якостей.

Принцип розвитку ефекту педагогічних впливів визначає положення з урахуванням етапності та фазовості розвитку фізичних здібностей і вимагає системного повторення навантажень. Повторення розглядається як багаторазове виконання вправ як у межах одного заняття, так і в структурі тижневих, місячних та річних циклів підготовки.

Принцип взаємозв'язку впливів відображає необхідність організації педагогічного процесу у двох взаємопов'язаних напрямках:

- накопичення потенціалу фізичних якостей;
- формування здатності до їх ефективної реалізації.

Накопичення потенціалу характеризується цілеспрямованим розвитком відповідних фізичних здібностей, а ефективна реалізація – їхнім максимальним проявом у конкретній руховій діяльності.

Принцип варіативності виконання рухових завдань вимагає дотримання двох основних методичних положень:

- зміст завдань має постійно змінюватися, забезпечуючи розвиток різних поєднаних фізичних здібностей;
- умови їх виконання повинні стимулювати досягнення максимально можливого результату [1 с. 96].

У процесі виконання рухових завдань військовослужбовці неминуче стикаються зі станом стомлення, яке у кожному конкретному випадку має свій характер. Це дає підстави стверджувати, що для вдосконалення методики виховання витривалості необхідним є вивчення фізіологічних механізмів стомлення, зумовлених специфікою службово-бойової діяльності.

Загальна витривалість визначається як здатність тривалий час виконувати роботу помірної інтенсивності, спираючись переважно на аеробні механізми енергозабезпечення. Її розвиток сприяє зміцненню серцево-судинної та дихальної систем, що дозволяє підтримувати працездатність навіть за умов тривалих фізичних навантажень. Найефективнішими засобами вважаються кросовий біг, тривала ходьба, плавання, веслування та лижна підготовка. Методично оптимальним є застосування безперервної стандартизованої вправи – тривалого виконання завдання з незмінною інтенсивністю, починаючи від 20–30 хв і поступово доводячи тривалість до кількох годин залежно від рівня підготовленості [3 с. 8–12].

Особливого значення для військовослужбовців набуває швидкісна витривалість – здатність багаторазово виконувати роботу біля граничної інтенсивності. У реальних умовах вона проявляється у вигляді ривків, спринтів, прискорень під час бою чи штурму. Для її розвитку доцільно застосовувати інтервальний біг на відрізках 100–400 метрів, повторні прискорення в умовах рухливих ігор, а також метод «фартлек» із варіюванням швидкості під час бігу. Такий підхід дозволяє тренувати здатність організму швидко переключатися між навантаженнями різної інтенсивності [3 с. 12].

Не менш важливим компонентом є силова витривалість, що відображає здатність зберігати високі силові показники протягом тривалого часу. Для військовослужбовця це означає можливість довго переносити спорядження, долати перешкоди та виконувати завдання з додатковим навантаженням. Ефективними засобами розвитку виступають вправи з власною вагою (віджимання, підтягування, присідання), робота з обтяженнями середньої інтенсивності (30–50% від максимуму) та марш-кидки з повним спорядженням. [3 с. 14].

Важливим методичним принципом є поступове ускладнення тренувань: поступове збільшення обсягу, інтенсивності та тривалості навантажень. Перевантаження без належної адаптації може призвести до перевтоми та зниження боєздатності. В основі розвитку витривалості лежить робота аеробних механізмів енергозабезпечення, тому тренувальний процес має бути спрямований на розвиток серцево-судинної та дихальної систем. Це дозволяє ефективно підтримувати функціональність організму навіть за умов стресу та виснаження [1 с. 121–123, 2 с. 75–77].

З метою гармонійного розвитку витривалості доцільно поєднувати різні види тренувань у тижневому циклі. Рекомендовано включати біг на середні та довгі дистанції (5–10 км) два-три рази на тиждень для розвитку загальної витривалості. Один-два рази на тиждень варто виконувати інтервальні тренування, що сприятимуть розвитку швидкісної витривалості. Для розвитку силової витривалості корисними будуть кругові тренування, комплекси з власною вагою та вправи з вантажами, які доцільно проводити два-три рази на тиждень. Обов'язковим елементом підготовки мають бути марш-кидки з повним спорядженням, під час яких поступово збільшується як дистанція, так і вага вантажу [3 с. 17–20].

Розвиток витривалості військовослужбовців Національної гвардії України є ключовим чинником підвищення їх боєздатності та ефективності у службово-бойовій діяльності. Комплексний підхід, що поєднує загальну, швидкісну та силову витривалість, а також дотримання принципів поступовості, варіативності й урахування фізіологічних закономірностей, дозволяє формувати високий рівень функціональної готовності особового складу. Використання сучасних методик і засобів тренування забезпечує не лише розвиток фізичних якостей, а й підвищення стійкості організму до тривалих навантажень та стресових умов, що є запорукою успішного виконання завдань у мирний і воєнний час.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бурла А. О., Бурла О. М., Скачедуб Н. Б., Гончаренко В. І. Загальна теорія підготовки спортсменів : навч.-метод. посіб. 2-ге вид., випр. і доп. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. 194 с.
2. Платонов В. Н. Загальна теорія підготовки спортсменів: історія розвитку, методологія побудови, сучасний стан // Наука в олімпійському спорті. 2016. № 3. С. 104.
3. Червоношапка М. О., Чичкан О. А., Котов С. М. Основи методики розвитку витривалості у процесі самостійної роботи курсантів та студентів : метод. рек. Львів : ЛьвДУВС, 2015. 37 с.
4. Про Національну гвардію України : Закон України від 13.03.2014 № 876-VII.

МАЦЮК МИКОЛА МИКОЛАЙОВИЧ

здобувач вищої освіти 214 н. г. факультету
забезпечення державної безпеки, Київський інститут
Національної гвардії України

ПОСМІТНА ВІКТОРІЯ ВІТАЛІЇВНА

кандидат філологічних наук, доцент, професор
кафедри філології та військового перекладу,
Київський інститут Національної гвардії України

ПРОФЕСІЙНА ВЗАЄМОДІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ ЦИВІЛЬНИМ НАСЕЛЕННЯМ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ: МОВНОКОМУНІКАТИВНІ ЗАСОБИ ДЕЕСКАЛАЦІЇ КОНФЛІКТУ

В умовах повномасштабної війни істотно розширився діапазон комунікативних ситуацій, у яких військовослужбовці мають здійснювати безпосередню взаємодію з цивільним населенням під час виконання службових і службово-бойових завдань. Комунікація у форматі «військовослужбовець – цивільна особа» в умовах воєнного часу є потенційно конфліктогенною, оскільки значна частина цивільного населення перебуває у стані тривалого стресу, страху, психоемоційного виснаження та підвищеної тривожності, що безпосередньо впливає на реактивність, інтерпретацію дій представників сектору безпеки і здатність адекватно сприймати законні вимоги.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та визначенні мовнокомунікативних засобів деескалації конфлікту у спілкуванні військовослужбовців із цивільним населенням в умовах воєнного часу.

До типових ситуацій такого професійного спілкування належать перевірка документів, забезпечення режимних заходів, охорона об'єктів, контроль переміщення громадян, реагування на підозрілу поведінку, підтримання правопорядку та виконання інших завдань, пов'язаних із реалізацією правового режиму воєнного стану [2; 3]. У межах цих комунікативних практик слово виконує не лише інформативну функцію, а й виступає інструментом регулювання поведінки цивільної особи, попередження конфлікту, зниження рівня емоційної напруги та мінімізації ризиків загроз.

Водночас суспільство в умовах війни характеризується підвищеною чутливістю до категорій справедливості, поваги, законності та людської гідності. У зв'язку з цим навіть формально правомірна, але комунікативно некоректна форма звернення з боку військовослужбовця може бути сприйнята цивільною особою як приниження, необґрунтований тиск або зловживання владними