

ЛІТВІН Дмитро Олегович,
Київський інститут Національної
гвардії України

ВПЛИВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВО-БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

Службово-бойова діяльність військовослужбовців Національної гвардії України потребує високого рівня фізичної підготовленості. Умови виконання завдань часто характеризуються підвищеними фізичними навантаженнями, динамічністю ситуацій та необхідністю оперативного реагування. У цьому контексті розвиток фізичних якостей стає критично важливим фактором для забезпечення ефективності виконання професійних обов'язків військовослужбовців. Легка атлетика, як одна з базових дисциплін фізичної підготовки, має значний вплив на формування витривалості, швидкості, сили та координаційних здібностей військових.

Актуальність теми дослідження зумовлена потребою в удосконаленні фізичної підготовки особового складу НГУ з метою підвищення ефективності виконання службово-бойових завдань. Залучення елементів легкої атлетики сприяє гармонійному розвитку фізичних якостей, необхідних для дій у різних умовах службової діяльності — від охорони громадського порядку до участі в спеціальних операціях.

Метою роботи є визначення впливу легкої атлетики на фізичну готовність військовослужбовців НГУ та обґрунтування її значення для підвищення ефективності виконання службово-бойових завдань.

Об'єктом дослідження є фізична підготовка військовослужбовців Національної гвардії України.

Предметом дослідження є вплив легкої атлетики на фізичні якості та професійну готовність військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань.

Біг різної тривалості і швидкості широко використовується у фізичному вихованні дітей та молоді, фізичній підготовці спортсменів і військовослужбовців, а також у спортивних заняттях осіб старшого і похилого віку, [1, с.72] оскільки він сприяє розвитку витривалості, швидкості реакції, сили нижніх кінцівок та загальної аеробної витривалості, що є необхідними фізичними якостями для виконання завдань у динамічних та екстремальних умовах службово-бойової діяльності.

Поняття «біг на короткі дистанції» об'єднує групу бігових видів легкоатлетичної програми. Сюди входить біг на дистанції до 400 м, а також різні види естафетного бігу, що включають етапи спринтерського бігу. Біг 100 м, 200 м і 400 м, естафетний біг 4x100 м і 4x400 м. [2, с.55] Вони мають важливе значення для розвитку вибухової сили, швидкісних якостей і координації рухів. Для військовослужбовців Національної гвардії України біг на короткі дистанції є важливим елементом спеціальної фізичної підготовки, оскільки сприяє формуванню навичок швидкого переміщення на обмеженому просторі, оперативного реагування на зміну ситуації та ефективного виконання завдань під час затримання правопорушників або евакуації поранених у бойових умовах.

У легкій атлетиці до середніх дистанцій відноситься біг від 500 до 2000 м. Основною ознакою якісної техніки є ефективність, економічність і прямолінійність рухів, м'якість і плавність, відсутність різких і напружених зусиль.[3, с.11] Для військовослужбовців Національної гвардії України біг на середні дистанції є ключовим компонентом фізичної підготовки, оскільки сприяє розвитку загальної витривалості, серцево-судинної та дихальної систем. Такий вид бігу дозволяє підготувати організм до тривалих фізичних навантажень, які часто виникають під час патрулювання, проведення операцій з охорони громадського порядку та виконання інших службово-бойових завдань.

Біг у природних умовах є актуальним для військовослужбовців Національної гвардії України, оскільки він максимально наближений до реальних умов службово-бойової діяльності. Різноманітний рельєф місцевості, зміна погодних умов та наявність природних перешкод дозволяють розвивати витривалість, швидкість та координацію рухів. Такі тренування підвищують стійкість до фізичних навантажень у непередбачуваних ситуаціях, які можуть виникати під час патрулювання місцевості, переслідування правопорушників чи виконання спеціальних операцій у лісовій чи гірській місцевості.

Крім того, біг на відкритій місцевості сприяє адаптації організму до змін зовнішнього середовища, тренує психологічну стійкість та формує навички орієнтування на місцевості, що є важливими для успішного виконання службових завдань. Як зазначив Семенов А.А. у своїх роботах зазначав: “Біг у природних умовах має два різновиди. Крос проводиться по пересіченій місцевості (полями, луками, але частіше у лісі) на дистанціях до 14 км включно. Другий різновид бігу в природних умовах дорогами (польовими, шосейними) на дистанціях від 15 до 42 км 195 м. Традиційні пробіги також проводяться по дорогах.” [4 с.6] Ця класифікація бігу в природних умовах є надзвичайно актуальною для військовослужбовців Національної гвардії України, оскільки дозволяє формувати фізичні якості, необхідні для подолання різних типів місцевості під час виконання службово-бойових завдань, а також сприяє розвитку витривалості та підготовці до тривалих марш-кидків.

Висновок: У сучасних умовах службово-бойова діяльність військовослужбовців Національної гвардії України потребує високого рівня фізичної підготовленості. Особливу роль у цьому процесі відіграє легка атлетика, яка сприяє формуванню важливих фізичних якостей, таких як витривалість, швидкість, сила та координація рухів. Ефективне використання елементів легкої атлетики дозволяє адаптувати організм військовослужбовців до тривалих фізичних навантажень, що є ключовим фактором успіху під час виконання службових завдань

Біг на різні дистанції, включаючи короткі, середні та довгі, має важливе значення для підготовки військових. Спринтерський біг формує вибухову силу та швидкість реакції, що необхідно для оперативного реагування на зміни ситуації та швидкого переміщення в обмеженому просторі. Біг на середні дистанції розвиває загальну витривалість і адаптує серцево-судинну систему до тривалих навантажень, що є важливим для патрулювання та виконання охоронних завдань. Біг у природних умовах максимально наближений до реальних умов службово-бойової діяльності, сприяє розвитку стійкості до фізичних навантажень у складних ситуаціях, тренує здатність долати природні перешкоди та адаптуватися до змінних умов довкілля.

Інтеграція легкоатлетичних вправ у систему фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України дозволяє значно підвищити рівень їхньої фізичної готовності до виконання службово-бойових завдань. Це сприяє кращому виконанню операцій з охорони громадського порядку, ефективному затриманню правопорушників, евакуації поранених та виконанню інших завдань у динамічних і екстремальних умовах.

Таким чином, розвиток фізичних якостей за допомогою легкої атлетики є важливим напрямом удосконалення фізичної підготовки особового складу Національної гвардії України. Оптимізація тренувального процесу з урахуванням специфіки службово-бойової діяльності дозволить забезпечити максимальну ефективність виконання професійних обов'язків військовослужбовців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Нечипоренко Л. А., Олексієнко Я. І., Шахматов В. А., Верещагіна О. П. Фізичне виховання та військово-прикладна підготовка молоді України: навчально-методичний посібник. — Черкаси, 2017.
2. Захожа Н. Я., Митчик О. П., Пантік В. В. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів: навчально-методичний посібник. — Луцьк, 2010.
3. Кулик Н. А. Методика навчання бігових видів легкої атлетики: методичні.

4. Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. Легка атлетика з методикою викладання: навчальний посібник. — Умань: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2014. рекомендації до практичних занять з дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання» / Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, кафедра теорії та методики спорту. — Суми, 2022.