

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).24
УДК: 796.034.2 : 796.42

Кравчук Я. І.
кандидат педагогічних наук, доцент
Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука
Сотник Ж. Г.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука
Романова В. І.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука
Сотник О. В.
старший викладач
Національний університет водного господарства і природокористування

ВИВЧЕННЯ ДОСВІДУ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ СЕРЕД МОЛОДІ У РЕСПУБЛІЦІ ПОЛЬЩА

Досягнути залучення населення до систематичних занять фізичною культурою і спортом неможливо без популяризації видів спорту, які повинні бути доступними і простими щодо їх виконання. У статті представлена характеристика заходів, які популяризують легку атлетику серед молоді населення в Республіці Польща. Висвітлено програми та акції пробігів з легкої атлетики, рівень, зміст, фінансова підтримка їх проведення. Зазначено, що є потреба вивчення досвіду та втілення його в нашій країні. Це змушує внести корективи у підготовку кадрів з фізичної культури і спорту, які будуть здатні організовувати і проводити пробіги з легкої атлетики та інші заходи з різних видів спорту.

Ключові слова: популяризація легкої атлетики, забіги з легкої атлетики у Польщі, молодь.

Kravchuk Y. I., Sotnyk Z. G., Romanova V. I., Sotnyk O. V. Study of the experience of promoting athletics among youth in the Republic of Poland. It is impossible to achieve the involvement of the population in systematic physical education and sports without the popularization of sports, which should be accessible and simple to perform. The article presents the characteristics of activities that popularize athletics among the young population in the Republic of Poland. The programs and promotions of athletics runs, their level, content, and financial support for their implementation are covered. It is noted that there is a need to study experience and implement it in our country. This forces us to make adjustments in the training of physical culture and sports personnel who will be able to organize and conduct athletics runs and other events from various sports. Athletics for all is a unique program that covers all groups of children. Athletics classes are offered twice a week for elementary school children. Classes are playful and include elements of athletics. Sports equipment and equipment, physical activity adapted to age norms and motor skills of the child. The training process uses the principle of teamwork without pressure on individual results, which in turn ensures children's satisfaction in playing this sport. The program for students of grades systematic sports and participation in a series of competitions in athletics. The selection of children and the identification of their abilities takes place precisely at this stage. Trainings are held three times a week and last one and a half hours.

Keywords: popularization of athletics, athletics races in Poland, youth.

Постановка проблеми. У стратегії розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року зазначено, що створення умов для занять фізичною культурою та спортом, прагнення людей до здорового способу життя мають стати частиною менталітету українців, підґрунтям для розвитку людського та економічного капіталу країни [4].

В Україні проводяться різноманітні пробіги. Одними із таких є «Пробіг під каштанами» (м. Київ), «Олімпійський день бігу», «Всесвітній день ходьби». Але слід зазначити недостатній рівень популяризації цих заходів та проведену підготовку до залучення різних верст населення в участі цих заходів.

Аналіз літературних джерел. Мотивація до занять тим, чи іншим видом спорту починається з популяризації його серед населення за допомогою проведення різних заходів, як тренувальних, показових і змагальних. Питання вивчення мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом досліджено у багатьох авторів [1; 2; 3], які обґрунтовують доцільність поєднання різних підходів та засобів щодо вирішення цієї проблеми.

Вченими доведено позитивний вплив бігу на зменшення ризику небезпечних захворювань, продовження тривалості та якості життя, покращення психічного здоров'я у людей, які систематично займаються оздоровчим бігом, ризик смерті від інфарктів та інсультів знижується на 45 %, а передчасної смерті – на 30 %.

Легка атлетика є одним із масових і доступних видів спорту. Зокрема, для бігу та ходьби характерна проста техніка виконання, можливість дозувати навантаження і проводити заняття у будь-який час року на стадіонах, критих легкоатлетичних приміщеннях і в природних умовах. Крім того, біг має значні переваги впливу на покращення загального стану організму людини, психічного здоров'я та рівня фізичної підготовленості. Для того, щоб зробити заняття з бігу більш доступними нами вивчався досвід популяризації цього виду спорту у Республіці Польща, а саме програм, які допомагають реалізувати можливість залучення населення до систематичних занять бігом.

Мета дослідження – висвітлити спортивно-оздоровчі програми з бігу Республіки Польща, які допомагають залучити різні версти населення до занять фізичною культурою і спортом, здорового способу життя, а також підтримають

у подальшому мотивацію до занять спортом високих досягнень.

Для досягнення мети нами опрацьовані інформаційні джерела, які висвітлювали діяльність програм спортивних клубів Республіки Польща з бігу, а саме «Lekkoatletyka dla każdego!», «Biegam Bo Lubię», «Chodzę Bo Lubię», «Sport Generacja», «Weekend Polska Biega»

Виклад основного матеріалу дослідження. Програма «Lekkoatletyka dla każdego!» у Польщі була створена з метою популяризації легкої атлетики серед дітей та підлітків. Програма презентує легку атлетику, як вид спорту, заняття котрої приносять задоволення через фізичну активність та участь у змаганнях серед однолітків. Тренування відбуваються під керівництвом кваліфікованих тренерів і методистів Польської легкоатлетичної асоціації, що в свою чергу дозволяє у майбутньому відібрати талановиту молодь для успішного представлення країни Польщі на світовій арені. До програми «Lekkoatletyka dla każdego!» залучений стратегічний партнер Nestlé Polska з метою популяризації знань про правильне харчування [7].

Головними завданнями програми «Lekkoatletyka dla każdego!» становлять: популяризація легкої атлетики; створення привабливої пропозиції щодо організації спортивних заходів для дітей та підлітків; розробка узгодженої моделі тренувального процесу відповідно до рекомендацій легкоатлетичних федерацій IAAF та EA; здійснення загальнодержавної системи діагностики, відбору та набору, виявлення талановитої молоді; побудова спортивної кар'єри як основи для нової структури організації тренувань дітей та молоді в Польщі.

Легка атлетика для всіх – є унікальною програмою, яка охоплює всі групи дітей. Для дітей молодших класів початкової школи пропонуються заняття з легкої атлетики двічі на тиждень. Заняття мають ігровий характер і включають елементи легкої атлетики. Спортивний інвентар та обладнання, фізичні навантаження адаптовані до вікових норм та рухових навичок дитини. У тренувальному процесі застосовується принцип командної роботи без тиску на індивідуальні результати, що в свою чергу забезпечує задоволення дітей займатися цим видом спорту.

Програма для учнів IV-VIII класів передбачає систематичні заняття спортом та участь в серії заліків у легкоатлетичних змаганнях. Відбір дітей та виявлення їх здібностей відбувається саме на цьому етапі. Тренування проводяться тричі на тиждень і тривають півтори години.

Найталановитіші діти можуть продовжити заняття легкою атлетикою у Цільових навчальних центрах. Підготовка в цих групах є більш поглибленою, молодь бере участь у спортивних змаганнях і зборах, підвищує рівень своєї тренуваності.

Доступність та рівень професійної підготовки спортсменів відбувається завдяки підтримки діяльності легкоатлетичних центрів по всій Республіці Польща.

Програма «Lekkoatletyka dla każdego!» впроваджується з 2014 року, яка охоплює 788 навчальних груп початкової та середньої шкіл по всій країні. За статистичними даними до занять у I-III класах на початку 2018 року було залучено 171 тренер. 420 тренерів здійснювали тренування для учнів IV-VI класів. Заходи проводились безкоштовно завдяки фінансуванню Міністерства спорту та туризму, залученню місцевих органів самоврядування та підтримці спонсорів [7].

Програма «Lekkoatletyka dla każdego!» передбачає організацію заходів, до яких входять шкільні та міжшкільні змагання, зустріч з зірками та титулованими польськими спортсменами з легкої атлетики за координацією тренерів та інструкторів. Можливість зустрітися зі світовими та європейськими чемпіонами спонукає молодих людей до наполегливості у тренуванні та покращує привабливість цього виду спорту.

До реалізації програми залучені Міністерство спорту та туризму; стратегічний партнер; координатори програм, тренери; органи місцевого самоврядування; директори шкіл, вчителі та інструктори; батьки; представники легкоатлетичних клубів.

Починаючи з 2018 року в рамках програми пропонуються заняття легкої атлетики для дітей молодших класів початкової школи з залученням тренерів, які проводять заняття раз на тиждень, де діти починають свої пригоди з легкою атлетикою у формі гри. Обладнання і пропоновані вправи адаптовані до віку та рухових навичок дитини. Принцип колективної роботи дозволяє кожній дитині насолоджуватися грою без будь-якого тиску на окремі результати. За проведеними заняттями спостерігають вчителі початкової шкільної освіти, що дає їм можливість розширити свої знання з легкої атлетики. Польська асоціація легкої атлетики (PZLA) надає спеціальне обладнання школам, які співпрацюють за програмою «Lekkoatletyka dla każdego!».

Цікавою є акція «Biegam Bo Lubię» («Я бігаю, бо мені це подобається») розпочалася з червня 2010 року з моменту виходу «Програма III», що транслювалася в ефірі польського радіо. Пілотна програма регулярних занять з бігу проходила з вересня по грудень 2010 року у чотирьох польських містах. Основна мета полягала у проведенні щотижневих тренувань для людей з бігу та популяризації його, як у великих містах, так і в селах в межах досяжності за підтримкою тренерів та бігунів зі стажем [5]. Всі заняття проводяться безкоштовно кваліфікованими тренерами та інструкторами з легкої атлетики. Під час занять, крім бігових тренувань, виконуються різні загальнорозвиваючі, координаційні та гімнастичні вправи. Програма тренувань пристосована до учасників і орієнтована на людей з різним рівнем фізичної підготовки (переважно на початківців).

Акція «Biegam Bo Lubię» базується на принципах, що біг є найпростішою формою вправ; корисним для фізичного та психічного здоров'я; активно формує характер, здорові звички; є основою гарного життя і приносить задоволення. Люди поділяються на тих, хто вже бігає, і тих, хто ще не знає, що хоче бігати. Місія фонду ставить завдання переконати населення у необхідності занять бігом.

В рамках акції «Biegam Bo Lubię» проводяться систематичні заняття на стадіонах у 100 містах Польщі. Організатори зазначають недостатньо високий інтерес до бігу у порівнянні з країнами Західної Європи. Родзинкою акції – є рівноправне співіснування, де учасники різного рівня тренуваності надихають один одного і діляться власним досвідом.

З 2007 року великий вклад до реалізації акції вносить Фонд «Wychowanie przez Sport» («Виховання за допомогою спорту»). До складу організаторів Фонду входять відомі спортсмени, які завершили свою спортивну кар'єру і допомагають формувати життєву позицію молоді. Упродовж з квітня по листопад відбуваються зустрічі на стадіонах, парках. Організуються кросові Гран-прі «Biegam Bo Lubie LASU». Це серія з чотирьох пробігів, який проводиться в кожну пору року в лісових масивах.

Головним пріоритетом діяльності Фонду «Wychowanie przez Sport» вважається сприяння та розвиток фізичної активності наймолодших. Звідси проект під назвою «Sport Generacja» («Спортивне покоління»). Протягом кількох останніх років організуються масові спортивні заходи, де діти поєднують змагання із задоволенням, за підтримки спонсорів у найбільших польських містах: Бидгощ, Гданськ, Краків, Познань, Варшава та Вроцлав. У сезоні 2016 року близько 10 000 дітей взяли участь у головному інтеграційному пробігу «Waterg Run», організованому в рамках проекту «Sport Generacja» [9].

«Sport Generacja» – це програма регулярних фізичних навантажень для дітей, батьки яких беруть участь у акції «Biegam Bo Lubie». Організуються спеціальні зустрічі з наймолодшими учасниками і для них тренер, враховуючи вік і підготовленість, проводить відповідні легкоатлетичні вправи. Такий захід об'єднує родину, адже активні батьки є найкращим прикладом для своїх дітей, а діти, які люблять рух, можуть надихнути своїх батьків до систематичних занять. Чим більше залучається людей до акції, тим більше можливостей залучення молоді до здорового способу життя.

У сезоні 2020 року розпочала свою діяльність акція «Chodzę Bo Lubie» («Я ходжу, бо мені це подобається»), яка була адресована любителям прогулянок зі спеціальними палицями. В світі цей вид активності більше відомий як Nordic Walking (Скандинавська ходьба). За мету «Walking Bo Lubie» ставить збільшити фізичну активність серед людей, які люблять заняття на свіжому повітрі, піклуються про своє здоров'я та психофізичний стан. Chodzę Bo Lubie – це фізична активність без змагань. Перші зустрічі відбулись у 16 місцях, а через місяць кількість місць подвоїлася до 32. Програма «Chodzę Bo Lubie» дає чудову можливість активізувати, поліпшити якість здоров'я, життя та запобігти цивілізаційним захворюванням, таким як гіпертонія, стрес і депресія.

Соціальний захід, Акція «Polska Biega» («Польща біжить») сприяє розвитку бігу. Забіги в рамках акції «Polska Biega» проходять по всій Польщі, як великих містах, так і маленьких містечках. Дистанції коливаються від 100-200 метрів (для дітей до 5 років) до напівмарафону – 21.097 км (для дорослих від 18 років). Такі заходи організують працівники місцевих громад, органів місцевого самоврядування, громадських організацій, спортивних клубів, вчителі, координатори, що працюють в «Орликах», парафіях, школах та багатьох інших закладах. Основні цілі пробігів акції є: популяризація бігу як форми фізичного відпочинку; пропаганда здорового способу життя серед мешканців регіону; реклама міста, в якому відбувається захід.

Ідея «Polska Biega» належить редакторам видання «Gazeta Wyborcza» Пьотру Пацевичу та Войцеху Шташевському у травні 2004 року. На той час вона здавалася божевільна. Коли все тільки починалось, бігали лише одиниці. Не було достатньо на той час заявок від шкіл, органів місцевого самоврядування та організацій. Але завдяки впровадженню ідеї «Polska Biega» вже восени відбулися зміни. Відтоді щороку в рамках акції пробіги почали проводитися по всій Польщі. Вже в 2015 році їх було близько 500. Акція «Polska Biega» змінила суспільство, зламала стереотипи, надихнула аматорів і початківців бігу, допомогла подолати сором і показати, що поляки можуть культурно розвиватись і популяризувати біг на тому ж рівні, що і інших країнах Європи. Польща біжить, і біг змінив її [5; 6].

Одним із цікавих заходів з бігу вважається «Weekend Polska Biega» (На вихідних Польща біжить), що проводиться по всій Польщі одночасно у вихідні дні травня. Співзасновники акції закликають всіх організувати власні пробіги протягом цього часу. Це не обов'язково повинні бути великі заходи. Все, що потрібно, це проведення зустрічей групи шанувальників бігу, бігові ігри для дітей, сімейні пробіжки. Мета полягає в тому, щоб заохотити інших рухатися та піклуватися про власне здоров'я [9].

Щоб стати співорганізатором акції, потрібно лише заповнити спеціальну форму для приєднання пробіжки або змагань з бігу, які проводяться у Польщі, до акції «Polska Biega». Організуються пробіги для бігунів-професіоналів в професійних агентствах або MOSiR (місцева організація спорту і рекреації). Також у школах чи закладах культури працює велика група людей, які вкладають багато праці та зусиль у заохоченні дітей та дорослих до бігу. До акції приєднуються тренери та любители бігу, які організують бігові тренування. Кожен біговий захід збагачує новим досвідом, шансом познайомитись з новими людьми, отримати знання, які можуть стати в нагоді в майбутньому. Координатори акції надають всю необхідну інформаційну допомогу, поради і відповіді на питання, як провести захід. Пробіжки можуть бути навіть дружньою біговою зустріччю незалежно від того, чи планується біг на 10, 100 чи 1000 людей.

З 2016 року гаслом акції «Polska Biega» стає «Bieganie. To u nas rodzinne» (Бігати. Це у нас сімейне). Такий захід демонструє, що біг може єднати покоління. Бігати може кожен, незалежно від віку, і веселіше бігати разом, з сім'єю. Цей сімейний захід відбувається завдяки залучення волонтерів та численних спонсорів, котрий пропагує здоровий спосіб життя та проведення вільного часу разом з родиною на лоні природи [6].

В пробігах беруть участь усі бажачі, незалежно від віку. Умовою отримання дозволу на участь є гарне самопочуття, підтвержене медичною довідкою про відсутність протипоказань для участі в бігу або подання власноручно підписаної заяви. Неповнолітні мають право брати участь у пробіжках за умови, що за ними протягом усього періоду піклуються їхні законні опікуни. Учасі неповнолітнього має передувати подання письмової декларації його батьком (законним опікуном). Підписання заяви рівнозначно прийняттю регламенту проведення заходу.

Витрати, що пов'язані з організацією пробігів, покривають організатори. Особа, яка подає заявку на пробіг, не несе ніяких витрат, пов'язаних з участю.

Після завершення заходу всі учасники отримують пам'ятні медалі. Організатори передбачають додаткові

сюрпризи та атракціони.

Благодійні пробіги проводяться по вулицях великих міст або на пляжах. Інтерес до бігу настільки великий, що крім традиційних змагань, благодійні пробіги організовуються в різних куточках країни. Такі заходи дуже популярні серед бігунів, адже вони можуть не тільки проявити себе, а й допомогти нужденним. У Польщі ідея допомоги завдяки проведенню заходів з бігу стає все більш популярною. Досить взяти участь у спортивному заході, щоб допомогти людям, які потрапили у складну життєву ситуацію. Окрім головної ідеї допомоги завдяки проведенню заходів з бігу, польські шанувальники називають 10 причин, чому варто брати участь в благодійних пробігах:

1. Задоволення від докладеного зусилля чи подолання власного бар'єру. Задоволення, яке приходить із усвідомленням того, що таким чином допомагаєш тому, хто довго чекав цієї допомоги. Порівняти їх важко, але є щось величне в міжособистісній підтримці.

2. Незалежно від форми та мети, яку ви вибрали, ви знайдете підтримку в оточуючих. Як у тих, кого добре знаєте, так і у тих, кого ви зустрінете випадково, хоча і досвідченішого. Кожен, хто знайомий з благодійністю, заслуговує на підтримку та повагу.

3. Єдність, яка впливає прямо з серця організації, що проводить захід; або ініціатива, яку вона створює, практично нечувана в інших сферах життя. Вислів «один за всіх – всі за одного» набуває додаткового значення. Це справжній комфорт.

4. Якщо ви виберете ціль, яка вам лежить близько до серця, вам буде легше пережити найскладніші моменти тренувань або бігу. Нагорода – в своєму емоційному сенсі допоможе подолати труднощі і дійти до фінішу.

5. Немає сенсу братися за марафон, якщо єдиний намір – отримати спонсорство. Зусилля, спрямовані на тренування та спорт, повинні дорівнювати зусиллям, які ми докладаємо до збору коштів на добру справу. Саме остання є найкращим мотиватором для розширення наших меж.

6. Подорожі, знайомства з новими людьми та їх культурами. Участь у благодійних заходах передбачає цілий спектр можливостей, особливо під час подорожей. Захід з благородною метою відбувається в екзотичному місці, куди ви зазвичай не ходили? Чому б не скористатися цим?

7. Покажіть хороший приклад, стимулюйте дії. Ніщо вас не штовхає краще, ніж наслідувати приклад іншої людини і ловити їх. Благодійний біг має величезний вплив на людей навколо нас. Просто надихайте їх.

8. Поставте собі мету і наполегливо її переслідуйте. Сама по собі мотивація недостатня, якщо ми не підкріплюємо її чимось глибшим. Не має значення, пробіжите ви кілометр чи сто кілометрів. У кожного своя міра виклику.

9. Думка про те, що ви можете когось підвести, є найкращою та найефективнішою мотивацією продовжувати рух, навіть якщо щось болить або бракує сил, особливо коли рішення оприлюднені.

10. Дослідження показують, що люди, які час від часу займаються будь-яким видом спорту, затримують початок серцево-судинних захворювань більше ніж на рік, а ті з нас, хто зосереджується на регулярних фізичних навантаженнях, можуть відкласти це «побачення» навіть на чотири роки! Покращення якості життя, зменшення стресу, більша ефективність та велика кількість ендорфінів у нашому організмі. І якщо ви можете зробити щось хороше одночасно ... Тим краще!

Таким чином формування мотивації до занять з легкої атлетики і ведення здорового способу життя у дітей в Польщі починається з молодшого шкільного віку. Переважно це завдання успішно вирішується шляхом впровадження державних та інших загальних польських програм з популяризації «королеви спорту», кульмінацією і головним компонентом яких є проведення різного роду спортивних заходів: легкоатлетичних змагань на стадіоні, пробігів, благодійних забігів, спортивних свят.

Звичайно реалізувати програми з бігу не можливо без фінансової підтримки. Долучаються до проведення Міністерство спорту та туризму, партнери, місцеві органи самоврядування, відомі спонсори.

Тренувальний процес та участь у змаганнях відбувається під керівництвом кваліфікованих тренерів, діяльності легкоатлетичних центрів по всій Республіці Польща.

Слід зазначити, що програми включають всі вікові групи учнівської молоді. До цієї справи долучається значна кількість тренерів з легкої атлетики, а також і вчителі фізичної культури.

У програмах, акціях беруть активну участь відомі спортсмени, які вже завершили спортивну кар'єру.

Значна увага зосереджується на сімейних заняттях бігом, що дає можливість активно разом з родиною провести час.

Цікавість викликають благодійні забіги, які в свою чергу вирішують завдання збору матеріальної допомоги для тих, хто потребує; підсилюють мотиваційну складову; виховання та удосконалення особистості. Зазначено причини участі у благодійних пробігах: задоволення, підтримка та повага, єдність, подолання труднощів, мотивація тренуватися, подорожі та зустрічі, приклад для наслідування, постановка цілей, відповідальність, покращення якості життя.

Висновки

1. Вивчення питання реалізації програм, акцій з бігу в Республіці Польща дає можливість ознайомитися зі способами популяризації легкої атлетики серед різних верст населення, що в свою чергу підвищує рівень рухової активності, покращує рівень здоров'я, фізичної підготовки та якості життя. Проведення цих заходів вказують на високий рівень їх організації, зростання кількості учасників, сприянні появи нових програм та акцій.

2. Вбачаємо, що досвід організації та проведення заходів з легкої атлетики зарубіжних країн, зокрема Республіки Польща, цілком можливо втілити в Україні. Для цього потрібно починати з впровадженням змін в освітні професійні програми підготовки здобувачів педагогічної галузі спеціальностей 017 Фізична культура і спорт, 014.11 Середня освіта. Фізична культура, робочі навчальні програми, а також розробки та видання наукової та навчально-методичної літератури, проведення наукових досліджень та створення проектів. Все це можливо реалізувати за

підтримки держави, місцевих органів самоврядування, партнерів та спонсорів, не байдужих до збереження фізичного, психічного та соціального благополуччя українців.

Література

1. Грецький О. В. Формування мотивації до спортивної діяльності на початковому етапі підготовки: автореферат на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту, зі спеціальності 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. Львів, 2019. 22.
2. Сотник Ж. Г., Завацька Л. А., Романова В. І., Кравчук Я. І., Іверук М. Вивчення досвіду популяризації легкої атлетики серед дітей і молоді республіки Польща. Історія фізичної культури і спорту народів Європи [текст]: зб. тез доп. IV Міжнар. наук. конгр. іст. фіз. культ. (22–24 верес. 2021 р.)/уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Индика. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2021. С. 28.
3. Сотник Ж. Г., Кравчук Я. І., Сотник О. В. Формування мотивації до занять спортом на етапі початкової підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 8 (139) 21. – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. С. 94-97.
4. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року. Міністерство Молоді і спорту України. 2021. 26 с.
5. Biegam Bo Lubie. URL: <https://biegambolubie.com.pl/> (data zastosowania: 22.12.2022).
6. Bieganie. To u nas rodzinne. URL: https://www.bedzin.pl/aktualnosc-4-687-bieganie_to_u_nas_rodzinne.html (data zastosowania: 22.12.2022).
7. Lekkoatletyka dla kazdego! URL: <https://www.lekkoatletykadlakazdego.pl/> (data zastosowania: 22.12.2022).
8. Polski zwiasek Lekkiej Atletyki. URL: <https://pzla.pl/> (data zastosowania: 22.12.2022).
9. Sport Generacja. URL: <https://sportgeneracja.pl/> (data zastosowania: 22.12.2022).

Reference

1. Hretskyi O. V. Formuvannia motyvatsii do sportyvnoi diialnosti na pochatkovomu etapi pidhotovky: avtoreferat na zdobuttia naukovoho stupenia kandydata nauk z fizychnoho vykhovannia i sportu, zi spetsialnosti 24.00.01 – Olimpiisky i profesiynyi sport. Lviv, 2019. 22.
2. Sotnyk Zh. H., Zavatska L. A., Romanova V. I., Kravchuk Ya. I., Iveruk M. Vyvchennia dosvidu populiaryzatsii lekhoi atletyki sered ditei i molodi respubliky Polshcha. Istoriia fizychnoi kultury i sportu narodiv Yevropy [tekst]: zb. tez dop. IV Mizhnar. nauk. konhr. ist. fiz. kult. (22–24 veres. 2021 r.)/uklad.: A. V. Tsos, S. Ya. Indyka. – Lutsk: Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 2021. S. 28.
3. Sotnyk Zh. H., Kravchuk Ya. I., Sotnyk O. V. Formuvannia motyvatsii do zaniat sportom na etapi pochatkovoi pidhotovky. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Vypusk 8 (139) 21. – K.: Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2021. S. 94-97.
4. Stratehiia rozvytku fizychnoi kultury i sportu do 2028 roku. Ministerstvo Molodi i sportu Ukrainy. 2021. 26 s. Biegam Bo Lubie. URL: <https://biegambolubie.com.pl/> (data zastosowania: 22.12.2022).
5. Biegam Bo Lubi. URL: <https://biegambolubie.com.pl/> (data zastosowania: 22.12.2022).
6. Bieganie. To u nas rodzinne. URL: https://www.bedzin.pl/aktualnosc-4-687-bieganie_to_u_nas_rodzinne.html (data zastosowania: 22.12.2022).
7. Lekkoatletyka dla kazdego! URL: <https://www.lekkoatletykadlakazdego.pl/> (data zastosowania: 22.12.2022).
8. Polski zwiasek Lekkiej Atletyki. URL: <https://pzla.pl/> (data zastosowania: 22.12.2022).
9. Sport Generacja. URL: <https://sportgeneracja.pl/> (data zastosowania: 22.12.2022).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).25

Любчик Р.І.

старший викладач кафедри фізичної підготовки та спорту
Національної академії Національної гвардії України

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НГУ ДО СЛУЖБОВО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті розглядається експериментальна перевірка технології формування фізичної готовності майбутніх офіцерів НГУ до службово-бойової діяльності в процесі професійної підготовки, з метою виявлення динаміки сформованості фізичної готовності майбутніх офіцерів НГУ до службово-бойової діяльності й оцінки ефективності обґрунтованої технології її формування було організовано педагогічний експеримент.

Описується планування і проведення педагогічного експерименту, обробка його результатів та визначається ефективність застосування даної технології у військових закладах вищої освіти.

Педагогічний експеримент включав визначення методики та план проведення, форми підготовки майбутніх офіцерів НГУ до проведення експериментальної роботи, організацію та проведення зрізів, тестувань та опрацювання отриманих результатів і проходив у три етапи: констатувальний, формувальний та контрольний, експеримент проводився на базі Національній академії Національної гвардії України до нього було залучено 217 курсантів.

Ми прийняли рішення не включати до педагогічного експерименту контрольну групу, бо на нашу думку, не є об'єктивним порівняння двох груп за різними демографічними та соціальними показниками, за різною базовою