

Таким чином, тренувальний процес черлідерів повинен включати вправи на розвиток гнучкості, стрибучості, координації, сили та витривалості, що призведе до покращення показників необхідних під час змагань.

Література:

1. Андрієнко А. С., Крикун Ю. Ю., Синиця С. В., Синиця Т. О., Тимошевська Л. Є. Навчальна програма «Черліденг» для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ : Просвіта, 2017. 56 с.
2. Іванченко Ю. М. Планування і організація тренувального процесу в черліденгу. *Молода спортивна наука України*. 2010. Т. 1. С. 94–100.
3. Коломєйцева О. М., Синиця С. В., Синиця Т. О. Визначення мотивацій дітей та молоді, які займаються в спортивних секціях, до занять черліденгом. *Фізична культура : теорія і практика : Часопис кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури*. Полтава, 2016. № 3. С. 119–123.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2007. 273 с.

ОЛІМПІЙСЬКИЙ ПРИКЛАД У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Новікова О. В.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

ПНПУ імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Момот О. О. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін ПНПУ імені В. Г. Короленка

Легка атлетика – олімпійський вид спорту, який об'єднує спортивні дисципліни, що включають змагання з бігу, стрибків, метань та спортивної ходьби. Найбільш розповсюдженими видами легкої атлетики є бігові та технічні дисципліни на стадіоні, біг по

шосе, крос та спортивна ходьба. Більшість легкоатлетичних вправ загальнодоступні та виконуються людиною на протязі всього життя. Легку атлетику називають «королевою спорту».

Основні здобутки вітчизняної школи легкої атлетики стали можливими завдяки фундаментальним науковим працям В. Платонова, М. Булатової, Т. Круцевич, Г. Максименка, Л. Хоменкова, Д. Маркова, М. Озоліна, А. Тер-Ованесяна, Л. Волкова, В. Запорожанова та ін.

Мета – розкрити значення олімпійського прикладу як мотиваційного чинника до занять легкою атлетикою.

Олімпійці – у старогрецькій міфології боги, які мешкали на Олімпі. Згідно з міфами, діти бога Кроноса (Кроніди) на чолі з Зевсом повстали проти батька й богів старшого покоління – титанів. Після впертої боротьби, перемігши титанів, вони утвердилися на Олімпі, розділили між собою владу над світом. Верховним владикою став Зевс. Одну з відмінностей олімпійців від простих смертних греки бачили у їхній байдужості до страждань та хвилювань людей. Звідси під текстове значення слова «олімпійець» – людина, котра зберігає спокій перед лицем земних пристрастей і негараздів [2; 3].

Олімпійський приклад – спосіб пред'явлення зразка сили, краси та здоров'я, поширення ідей олімпізму, розвитку олімпійського руху шляхом залучення широких верств населення до занять фізичною культурою та спортом. Відіграє значну роль у вихованні молодого покоління, має велику силу, базується на відомій закономірності: явища, що сприймаються зором, швидко й без труднощів відбиваються у свідомості, тому, на противагу словесним впливам, не потребують ні розкодування, ні перекодування. Приклад діє на рівні першої сигнальної системи, слово – другої [6, с. 221].

Винятково велике виховне значення в цьому напрямку мають позитивні зразки й приклади поведінки та діяльності учасників Олімпійських ігор. Недарма народна мудрість говорить, що для духовного розвитку особистості потрібні три умови: великі цілі, великі перешкоди і великі приклади. Ось чому в процесі виховання ми широко застосовуємо позитивний приклад – олімпійський приклад, який мотивує молодь до наслідування.

Полтавщина багата на олімпійські здобутки [1; 6], які є олімпійським прикладом для молодого покоління: Володимир Кисельов (Олімпійський чемпіон XXII Олімпійських ігор у Москві; Ніна Бочарова (дворазова Олімпійська чемпіонка XV Олімпійських ігор у Гельсінкі); Катерина Куришко (Нагірна) (Олімпійська чемпіонка XX Олімпійських ігор у Мюнхені); Борис Онищенко (Олімпійський чемпіон XX Олімпійських ігор у Мюнхені); Віталій Романенко (Олімпійський чемпіон XVI Олімпійських ігор у Мельбурні); Надія Ткаченко (Олімпійська чемпіонка XX Олімпійських ігор у Мюнхені); Жан Беленюк (Олімпійський чемпіон XXXII Олімпійських ігор в Токіо); Олександр Хижняк (срібний призер XXXII Олімпійських ігор в Токіо); Леонід Бартенєв (двохразовий срібний призер XVI Олімпійських ігор у Мельбурні та XVII Олімпійських ігор у Римі); Андрій Кузнецов (срібний призер XIV Олімпійських ігор у Сеулі); Георгій Прокопенко (срібний призер XVIII Олімпійських ігор у Токіо); Людмила Лузан (срібна та бронзова призерка XXXII Олімпійських ігор в Токіо); Володимир Стерлік (бронзовий призер XIX Олімпійських ігор у Мехіко); Дмитро Янчук (бронзовий призер XXXI Олімпійських ігор у Ріо-де-Жанейро); Павло Алтухов (учасник XXXI Олімпійських ігор у Ріо-де-Жанейро та XXXII Олімпійських ігор в Токіо); Ірина Амшеннікова (учасниця XXVIII Олімпійських ігор в Афінах та XXIX Олімпійських ігор у Пекіні); Лідія Гребенець (учасниця XIX Олімпійських ігор у Мехіко); Анатолій Довгаль (учасник XXVII Олімпійських ігор у Сіднеї); Іван Іванов (учасник XXXI Олімпійських ігор у Ріо-де-Жанейро); Сергій Ізмайлов (учасник XXVII Олімпійських ігор у Сіднеї); Марія Кічасова-Скорик (учасниця I Юнацьких Олімпійських ігор у Сінгапурі; учасниця XXXII Олімпійських ігор в Токіо); Світлана Копчикова (учасниця XXIV Олімпійських ігор у Сеулі); Володимир Кравченко (учасник XXVI Олімпійських ігор в Атланті); Любомир Лемешко (учасник XXXI Олімпійських ігор у Ріо-де-Жанейро); Олександр Литвиненко (учасник XXVI Олімпійських ігор в Атланті); Марія Лівер (учасниця XXX Олімпійських ігор у Лондоні); Ольга Ляхова (учасниця XXXI Олімпійських ігор у Ріо-де-Жанейро); Ганна Касьянова (Мильниченко) (учасниця XXIX Олімпійських ігор у Пекіні, XXX Олімпійських ігор у

Лондоні, XXXI Олімпійських ігор у Ріо-де-Жанейро); Євген Михайлов (учасник XIX Олімпійських ігор у Мехіко); Володимир Очкань (учасник XXIV Олімпійських ігор у Сеулі); Тамара Пангелова (Дунайська) (учасниця XX Олімпійських ігор у Мюнхені); Тетяна Рогозіна (учасниця XXVI Олімпійських ігор в Атланті); Дмитро Саблін (учасник XXVII Олімпійських ігор у Сіднеї); В'ячеслав Сенченко (учасник XXVII Олімпійських ігор у Сіднеї); Вікторія Гюнеш (Солнцева) (учасниця XXXI Олімпійських ігор у Ріо-де-Жанейро); Юрій Стешин (суддя XXII Олімпійських ігор у Москві); В'ячеслав Тиртишник (учасник XXVI Олімпійських ігор в Атланті); Оксана Щербак (учасниця XXIX Олімпійських ігор у Пекіні); Людмила Кукліновська (учасниця XXXII Олімпійських ігор в Токіо) та інші.

Отже, олімпійський приклад – важливий мотиваційний чинник у вихованні молоді в дусі олімпійських цінностей, який спрямовує їх на розвиток соціального, психічного, духовного та фізичного здоров'я, на здоров'язбережування, формує олімпійські знання, залучає до активних занять легкою атлетикою.

Література:

1. Григор'єв В. М. Полтавці під олімпійським прапором. Полтава, 2017. 130 с.
2. Єрмолова В. М. 10 уроків із П'єром де Кубертенем : метод. посіб. Київ, 2016. 236 с.
3. Твій перший олімпійський путівник / за заг. ред. М. М. Булатової. Київ : Олімп. літ., 2006. 88 с.
4. Bubka S. N., Vulatova M. M. Olympic Constellation of Ukraine: athletes. Kyiv : Olympic Literature, 2010. 165 p.
5. Момот О. О. Теорія і методика викладання легкої атлетики : навч.-метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шостак, С. М. Новік ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. – Полтава : Сімон, 2020. – 132 с.
6. Момот О.О. Теорія і практика виховання майбутнього вчителя в умовах створення здоров'язбережувального середовища вищого навчального закладу : дис. д-ра пед. наук : 13.00.07 / Момот Олена Олегівна ; Нац. ун-т біоресурсів і природокористування України. – Київ, 2019. – 552 с.