

Martsinkovsky I. B., Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations of Olympic and Professional Sports, Educational and Scientific Humanities Institute of the Admiral Makarov National University of Shipbuilding, (Ukraine, Mykolaiv), mib-1958@ukr.net

ATHLETES FROM MYKOLAIV – VICTIMS OF THE REPRESSION OF THE COMMUNIST SYSTEM

A characteristic feature of the totalitarian Soviet-communist system is the introduction of terror at the state level as a tool for maintaining power. Not only the obvious enemies of the regime, but also representatives of other political parties before the establishment of one-party system, the military, the intelligentsia, the aristocracy, the clergy, ordinary workers and peasants were repressed. Athletes were also repressed on trumped-up charges. The topic of repression by the Bolshevik-communist regime has been widely covered in recent decades, but such publications were mostly about representatives of various social groups and professions, and the repression of athletes was not covered enough. The topic of repression by the Bolshevik-communist regime has been widely covered in recent decades, but such publications were mostly about representatives of various social groups and professions, and the repression of athletes was not covered enough. The list of those repressed includes famous sportsmen of their time, whose biographies are connected with Mykolaiv Oblast. Despite the efforts of historians and local experts in recent years, many names still remain little-known, or even completely unknown among the general population of the region's residents, athletes and even sports officials of our region. The article examines the biographical data of repressed famous sportsmen from Mykolaiv, including football players Pylyp Ryabov, Stanislav Leuta, Valentin Prokofiev, swimmer Semyon Boychenko, weightlifter Ivan Kruts.

Key words: repression, athletes, P. Ryabov, S. Leuta, V. Prokofiev, S. Boychenko, I. Kruts.

УДК 195.9:037

Сокол О. В.

доцент кафедри фізичного виховання та спорту, Навчально-науковий гуманітарний інститут, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), olgavs697@gmail.com

ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Єдиний процес навчання та виховання у спорті спрямований не тільки на опанування руховими навичками та вміннями, на розвиток фізичних якостей, а й на формування духовного світу людини.

Ключові слова: Фізична культура, якість, виховання, навчання.

Актуальність. Спортивне тренування вимагає комплексного підходу до формування особистості спортсмена відповідно до загальної спрямованості виховного процесу.

Мета: підвищення ефективності фізичного виховання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури та джерел інформаційної мережі Інтернет

Фізична культура є складовою частиною педагогічної системи, що виховує виховання та навчання студентів у сфері професійної підготовки. Задачі виховання студентів не можуть бути обмежені тільки досягненням високих спортивних результатів, але і спрямовані на розв'язання проблеми моральної поведінки та відносин в колективі, виражені не тільки в праці теоретиків у ролі спортивної діяльності, але і відомих тренерів, які підтримують вирішуваного викладача у вихованні спортсмена [1]. Як відомо, вольові зусилля студентів, є результатом навчальної діяльності при освоєнні нових знань і навичок. При недостатці завзяття студент не зможе досягти поставлених перед собою цілей.

У процес зайнятій, фізичної культури, можна включити такі додаткові труднощі, як:

- перевищення тренувальних навантажень;
- підвищення загальної моторної щільності;
- підвищення обсягу фізичної роботи;
- проведення занять з сильнішим партнером;

– моделювання нестандартних умов змаганнях (наприклад: команда об'являється, що до кінця гри залишилося три секунди, і вона програє очко);

– здійснення ролі лідера, навіть якщо вона не властива студенту.

Практичне заняття, по своїй суті, становить собою трудову діяльність, а тому виховує волю і здатність до концентрації зусиль, а змагальна діяльність дає можливість самоствердження особистості. Однак, студенти, які під час навчання активно беруть участь, в змаганнях привикають орієнтуватися тільки на перемогу, перевагу над іншими, на свою винятковість, неповторність, то є на самих себе.

Це важливо для перемоги в спорті, але в професійній діяльності лікар часто не дозволяє студентам-спортсменам стати хорошими фахівцями, тому, що лікарю в першу чергу необхідно орієнтуватися на своїх пацієнтів [4]. Особливу роль у духовному вихованні грають ситуації «вибору» – спеціально створені педагогом або викликані спонтанно, але відповідно використовувані в цілях духовного виховання. Вершина вибору, людина вибирає і реалізує одну з цих можливостей, відказуючи тим самим від усіх інших. Перед спортсменом часто стоїть дилема – допомогти супернику в складній ситуації або використовувати його труднощі у своїх цілях. Якщо вибір здійснюється усвідомлено, то суб'єкт вибору

бере на себе відповідальність не тільки за наслідки свого вибору, але і за фактом відмови від нереалізованих можливостей.

Одним із найважливіших умов виховання спортсмена є формування особистості. Виховання та самовиховання здійснюються спільними зусиллями сім'ї, школи, колективу, членом якого є спортсмен, і навіть педагогів-тренерів.

Відповідальність за виховання спортсмена переважно покладається на тренера. Педагогічна майстерність тренера полягає в тому, щоб, спираючись на інтереси та потреби спортсмена, враховуючи визначальні мотиви його діяльності, розвинути в ньому глибоко усвідомлену спрямованість до спортивного досягнення, що базується на міцних моральних принципах. Особливе місце в моральному вихованні спортсмена займає його спортивно-етичне виховання, яке засноване на принципах етики та конкретизується стосовно тієї чи іншої спортивної діяльності. Важливо, щоб моральні переконання спортсмена знаходили втілення у його практичної діяльності.

Вольове зусилля у спорті – це свідоме напруження психічних і фізичних можливостей, спрямоване на мобілізацію та організацію стану та діяльності для подолання перешкод.

Вольові якості – це конкретний вияв волі. До основних вольових якостей відносяться цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, рішучість і сміливість, ініціативність та самостійність, витримка та самовладання.

Цілеспрямованість виявляється у здатності ясно визначати найближчі та перспективні цілі та завдання спортивної діяльності, засоби та методи їх вирішення. Цілеспрямований спортсмен ставить собі важку, не реальну перспективну мету, намічає свій індивідуальний шлях до здійснення наміченого плану, вміє підпорядкувати поставленим завданням власний режим життя, об'єктивно оцінювати результати своєї діяльності, коригувати розв'язувані завдання тощо.

Наполегливість і завзятість виявляються у процесі подолання перешкод шляху до досягнення мети. Ці вольові якості мотивуються спонуканням необхідності, особливо почуттям обов'язку та відповідальності за виконання завдань тренера, планів тренування та виступів на змаганнях.

Рішучість та сміливість полягають у готовності діяти без вагань в умовах обмеженого часу, швидко приймати та виконувати рішення в умовах фізичної чи моральної небезпеки. При цьому важливо правильно оцінювати ступінь небезпеки або ризику, безвідмовно (не передбачаючи) виконувати свідомо прийняті рішення, попереджаючи та пригнічуючи сумнів сумніви, боязкість, страх та ін.

Тренуючись під керівництвом тренера і в співдружності з ним, спортсмен прагне самостійно в усьому розібратися, переосмислити поради, що даються йому, а не сліпо наслідувати авторитетів. Спираючись на власний спортивний досвід, він са-

мостійно, не чекаючи вказівок, підвищує свою спортивну майстерність.

Витримка і самовладання – це здатність ясно мислити у всіх, навіть найскладніших ситуаціях, ставитися себе самокритично, управляти своїми діями та почуттями у звичайних і несприятливих умовах у процесі виконання спортивних вправ, особливо у змаганнях.

Психологічна структура кожного з перерахованих якостей складається з трьох обов'язкових компонентів: інтелектуального, емоційного та виконавчого.

Інтелектуальне забезпечення процесу спортивної діяльності в екстремальних умовах можливе завдяки системі загальних та спеціальних знань спортсмена. Чим вони повніші та глибші, тим вільніше спортсмен може свідомо регулювати свою діяльність та поведінку.

Емоційний компонент пов'язаний з активізацією важливих для спортсмена результативних і процесуальних мотивів. Результативні мотиви є загальними всім вольових якостей. Такі почуття, властиві спортсмену, як спортивне честолюбство, почуття спортивної честі, почуття спортивної агресії, емоції спортивного суперництва та інших, спонукають боротьби за досягнення високих спортивних результатів. Мотиви самовдосконалення та практичної цінності своєї діяльності втілюються у прагненні загартовувати волю, стати спритним та сильним, виконати норматив чергового спортивного розряду, домогтися включення до складу збірної команди тощо.

Процесуальні мотиви неоднакові у прояві різних вольових аспектів. Сприятливий потенціал обумовлений привабливістю і змістом самої діяльності, що виявляється у спорті (красою, новизною, цікавістю тощо). Виховання процесуальних мотивів ґрунтується на формуванні у спортсмена потреб у позитивних емоціях, пов'язаних із самим процесом подолання перешкод.

Виконавчий компонент проявляється у свідомій мобілізації сил до виконання прийнятих рішень. При цьому спортсмен використовує спрямованість результативних та процесуальних мотивів. Виконавчий компонент передбачає напрям у потрібне русло протягом психічних процесів і рухової активності та проявляється у спеціальних вміннях вирішувати труднощі та долати перешкоди, здатності переходити від думок і почуттів до дій, найбільш доцільним та результативним на цей час.

У педагогіці розвивалося головним чином вчення про активну протидію впливам соціального середовища: подолання зовнішніх негативних обставин життя, боротьбі з аморальною, антикультурою оточення [3]. Педагогічна ситуація забезпечує формування здатності її учасників до самообмеження, уміння бачити проблему та наслідки того чи іншого її вирішення з різних точок зору, стійкості поглядів та переконань, уміння відстоювати свою точку зору, не утискаючи при цьому переваги іншої людини, та здійснювати вчинки відповідно до своїх переконань [2].

Висновок. Моделювання на заняттях з фізичної культури додаткових труднощів за рахунок навмисних педагогічних ситуацій виховуються вольові якості студентів (цілеспрямованість, дисциплінованість, рішучість, самовладання, витримка, завзятість, мужність, сміливість).

Виховання вольових якостей спортсмена складає основи вдосконалення інтелектуального, емоційного і виконавчого компонентів.

При використанні ситуацій, що виховують, як для цілого колективу, так і для окремої особистості, необхідно враховувати, що матеріал, запропонований студентам, повинен бути цікавим, особистісної значущим, оскільки саме інтерес до заняття сприяє правильному впливу на студента з метою виховання позитивних моральних якостей. На заняттях зі студентами метод виховних ситуацій в органічному поєднанні із засобами фізичної культури та спорту

будуть ефективними у збереженні традицій духовності, моральності, здорового способу життя.

Література

1. Визитей Н. Н. О социально-культурной миссии спорта высших достижений в современном мире. *Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту*: Матер. науч.-практ. конф. (Минск, 8-9 апреля 2009). Т. 3. Минск, 2009. С. 20-23.
2. Гусейнов А. Г. Педагогические условия развития физических и нравственно-волевых качеств у юных спортсменов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Махачкала, 2008. 31 с.
3. Столбов В. В., Финогенова Л. А., Мельникова Н. Ю. История физической культуры и спорта: учебник. Москва: Физкультура и спорт, 2001.
4. Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы V Межд. электрон. науч.-практ. конф. (22-23 мая 2015 г., Красноярск) / под общ. ред. Т. Г. Арутюняна; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2015.

Sokol O. V., Associate Professor of the Department of the Physical Education, Educational and Research Institute of Humanities of National University of Shipbuilding after Admiral Makarov (Ukraine, Mykolaiv), olgavs697@gmail.com

FORMATION OF MORAL AND VOLITIONAL QUALITIES OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Education of moral and volitional qualities The unique process of training and education in sports is aimed not only at mastering movement skills and abilities, at the development of physical qualities, but also at the formation of a person's spiritual world.

Keywords: physical culture, quality, education, training.

УДК 612.59

Сокол О. В.

доцент кафедри фізичного виховання та спорту, Навчально-науковий гуманітарний інститут, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), olgavs697@gmail.com

Колоскова І. В.

викладач кафедри фізичного виховання та спорту, Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), koloskova.irina18@gmail.com

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ОРГАНІЗМ

Заняття фізичними вправами, загартовування, активний відпочинок і спорт вже сьогодні в масових експериментах довели свій високий оздоровчий потенціал

Ключові слова: фізична активність, рухова активність, фізичні вправи.

Актуальність. Оздоровчий та профілактичний ефект масової фізичної культури нерозривно пов'язаний із підвищеною фізичною активністю, посиленням функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин.

Внаслідок недостатньої рухової активності в організмі людини порушуються нервово-рефлекторні зв'язки, закладені природою та закріплені в процесі важкої фізичної праці, що призводить до розладу регуляції діяльності серцево-судинної та інших систем, порушення обміну речовин та розвитку дегенеративних захворювань (атеросклероз та ін.). Для нормального функціонування організму людини і збереження здоров'я необхідна певна «доза» рухової активності, тобто. діяльності, що виконується у процесі професійної праці та повсякденно у побуті. Найбільш активним виразом якості виконаної м'язової роботи є величина енерговитрат.

Мета: визначити та оцінити рівень фізичної підготовленості студентів та вплив оздоровчої фізичної культури на організм.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, соціологічні методи дослідження (бесіда, інтерв'ю), педагогічні методи дослідження.

В даний час тільки 20% населення економічно розвинених країн займаються досить інтенсивним фізичним тренуванням, що забезпечує необхідний мінімум енерговитрат, у решти 80% добова витрата енергії значно нижча від рівня, необхідного для підтримки стабільного здоров'я. Різке обмеження рухової активності останні десятиліття призвело до зниження функціональних можливостей людей середнього віку.

До факторів захворювань відносять, перш за все, недостатню рухову активність та лишнє висококалорійне харчування, а також куріння, нервно-психічне