

Theseus, 2003. 528 p.

4. Platonov V. N. The system of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications. K.: The Olympic literature, 2004. 808 p.

5. Programming of health-improving fitness classes / L.Ya. Ivashchenko, A.L. Blagiy, Yu.A. Usachev. K.: Science world, 2008. 198 p.

6. Tretyakova N.V. Theory and methods of improving physical culture: a teaching manual. M.: Sport, 2016. 280 p.

7. Khramov V.V. Theory and methods of improving physical culture: Lecture texts. Grodno: GrSU, 2000. 80 p.

8. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. <https://health.gov/PAGuidelines/pdf/paguide.pdf> (accessed October 2008).

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.12(120)19.22

Терещенко В.І.
кан.пед.наук, професор,
Український гуманітарний інститут, м.Буча

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ НАВАНТАЖЕНЬ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ БЕЗПОСЕРЕДНЬОЇ ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ

В працях з організації та управління підготовкою спортсменів високого класу на змагальному етапі показано, що багато в чому успіх виступу спортсмена пов'язаний з правильними науково-обґрунтованими прогнозами, які дозволяють впливати на організаційні процеси формування збірної команди. В статті проаналізовані етапи перед змагальною підготовкою спортсменів, специфічні особливості підведення спортсменів до змагань.

Ключові слова: тренувальний процес, періоди підготовки, перед змагальною підготовкою, змагання, спортивна форма, підготовка, спортсмен, результат, мезоцикл.

Терещенко В.І. Структура и содержание нагрузки спортсменов на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки. В работах по организации и управления подготовкой спортсмена высокого класса на соревновательном этапе показано, что во многом успех выступления спортсмена связан с правильными научно-обоснованными прогнозами, позволяющими воздействовать на организационные процессы формирования сборной команды. В статье рассмотрены и проанализированы этапы предсоревновательной подготовки спортсменов, специфические особенности подведения спортсмена к соревнованиям.

Ключевые слова: тренировочный процесс, периоды подготовки, предсоревновательная подготовка, соревнования, спортивная форма, подготовка, спортсмен, результат, мезоцикл.

Terechenko V. The structure and content of the athletes' exercise at the stage of direct preparation for the main start. In the works on the organization and management of training athletes at the high-end competitive stage shows that in many ways the success of the athlete performances linked with the right science-based predictions can influence the organizational processes of formation of athletics team. The quality and accuracy of these decisions, the responsibility for their adoption is increasing even more at the stage of immediate preparation for the main start. There are reviewed and analyzed in the article the stages of sportsmen's preparation before competition of dogfight, specific features of sportsmen's preparation to competition.

The problem of bringing athletes to competition is one of the most important in sports training. It has great practical value.

The competitive period is characterized by the fact that the athlete must for a long time maintain a high level of special physical, technical training, which was provided for in the preparatory period. This can be achieved by using competitive and close to them special preparatory exercises. The racing period is characterized by the fact that the athlete must maintain for a long time a high level of special physical and technical training.

The work on organizing and managing the training of high-class athletes at the competitive stage shows that in many respects the success of the athlete's performance is related to the correct scientific-based forecasts that allow to influence the organizational processes of forming a national team.

In the works on the organization and management of training of a high-class athlete at the competitive stage was shown that in many respects the success of the athlete's performance is connected with the correct scientifically-based forecasts that allow influencing the organizational processes of forming the national team. The quality and accuracy of these decisions, the responsibility for their decision even more increase at the stage of immediate preparation for the main start.

Key words: training process, the period of training, preparation before competition, competition, sports uniform, training, result, mezocycle.

Актуальність. Проблема підведення спортсменів до змагань – одна з найважливіших у спортивному тренуванні. Вона має величезну практичну значимість.

Змагальний період характеризується тим, що спортсменові необхідно протягом тривалого часу зберігати високий рівень спеціальної фізичної, технічної підготовки, який був передбачений у підготовчому періоді. Досягти цього можливо застосовуючи змагальні й близькі до них спеціальні підготовчі вправи.

В роботах з організації та управління підготовкою спортсменів високого класу на змагальному етапі показано, що

багато в чому успіх виступу спортсмена пов'язаний з правильними науково-обґрунтованими прогнозами, які дозволяють впливати на організаційні процеси формування збірної команди. Якість і точність цих рішень, відповідальність за їх прийняття ще більше зростають на етапі безпосередньої підготовки до головного старту [4].

Участь у змаганнях висуває підвищені вимоги до організму спортсмена, тому в змагальному періоді спортсмен у своїх навчально-тренувальних заняттях повинен включати вправи загального й спеціального характеру.

Змагальний період відповідає спеціалізації спортивної форми. У цьому періоді необхідно забезпечити спортсмена такими умовами підготовки, при яких він зможе реалізувати в майбутніх змаганнях уся свої можливості для досягнення високого спортивного результату. Досягається застосуванням змагальних і близьких до них спеціально підготовчих вправ [3,4,6].

Відзначається, що на методику перед змагальної підготовки впливають тривалість основних змагань, кількість стартів у них [5,6].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що планування навантаження в змагальному періоді ґрунтується на двох принципових підходах – хвилеподібному й маятникоподібному, чи варіантно-ритмічному [1,2,4].

Принцип хвилеподібного розподілу тренувальних навантажень теоретично обґрунтований Л.М. Матвеевим. Цей принцип тренування передбачає зміну параметрів фізичного навантаження в міру навантаження змагання. Неухильне наростання тренувальних навантажень вступає в протиріччя з ходом пристосувальних змін в організмі спортсмена, тому в тренувальному процесі поряд із відпочинком необхідні тимчасові перепади навантажень. Зміна тренувальних навантажень здобуває хвилеподібний характер.

Однотипна система підготовки приносить у загальний режим спортивного тренування визначену монотонність, у зв'язку з цим, поряд із хвилеподібною останнім часом знаходить своє визначення маятниковий принцип [1,2,3].

«Принцип маятника» - один із способів розподілу тренувального матеріалу в часі при підготовці до конкретних змагань. У його основі лежить «ритм» і «боротьба» з монотонністю [2,4].

Маятникоподібна структура тренувальних навантажень у змагальному періоді сприяє підтримці рівня тренуваності і дозволяє досягти конкретного функціонального стану організму спортсмена [1,3].

Етап безпосередньої перезмагальної підготовки ЕБПП являється важливою складовою тренувального процесу спортсменів. Не дивлячись на порівняно невелику тривалість етапу перед змагальної підготовки, йому як в теорії, так і на практиці потрібно приділяти особливу увагу так як від нього самим безпосереднім чином залежить кінцевий результат довготривалої роботи і успіх у змаганні більшою мірою залежить від ефективності тренувального процесу на даному етапі.

Мета роботи полягає в вивченні структури та змісту тренувальних навантажень спортсменів на етапі безпосередньої підготовки до головного старту.

Виклад основного матеріалу. Зростаючий рівень спортивних результатів впродовж останніх років в багатьох видах спорту, у тому числі і в десятиборстві, є наслідком значного збільшення обсягу тренувальних навантажень. Подальше зростання спортивних результатів забезпечується значною мірою за рахунок підвищення якісного тренувального процесу. Основними засобами, які застосовуються на етапі безпосередньої підготовки до змагань, є спеціально-підготовчі вправи, максимально близькі до змагальних, за формою та структурою. Вибір засобів залежить від індивідуальних особливостей спортсменів, рівня їх підготовленості, ступеня тренуваності. Обсяг тренувальної роботи на даному етапі істотно скорочується. Причому в перші ж дні мезоциклу обсяг роботи скорочується в 2-3 рази, порівняно з об'ємом реєстрованих на попередніх етапах, коли вирішувалися завдання базової підготовки. Величина обсягу планомірно скорочується. Інтенсивність вправ на цьому етапі наближається до максимальної. Використання активного відпочинку, підвищує працездатність, стимулюють повне відновлення між заняттями. Тренування в цей період будується суто індивідуально і на його організацію впливають багато факторів. Однак, незважаючи на індивідуальний характер тренування в цей час, є ряд загальних положень. Не рекомендується домагатися подальшого підвищення спеціальної витривалості, великого обсягу роботи. У змагальному періоді важливим є не тільки кількість тренувальних занять, а й якісна побудова мезоциклів [2, 4].

Передзмагальна підготовка являє собою виділення спеціального стану, який являється відносно самостійним і в якому «закінчується» підготовка спортсмена до конкретного старту з врахуванням створення умов для максимального прояву набутих процесів тренування, можливостей в умовах спортивної конкуренції на самому високому рівні.

Основними факторами, від яких залежить успіх виступу спортсмена є:

- раціональне планування об'єму та інтенсивності тренувальних навантажень та їх динаміка;
- вірне чергування навантажень в мікроциклах та чергування самих мікроциклів;
- оптимальне співвідношення засобів підготовки;
- кількість стартів;
- підбір відповідних об'єктивних методів контролю та інше.

Передзмагальна підготовка являється підсумком всього попереднього тренування і одночасно принципово важливим моментом на шляху до високих досягнень. Вона повинна призвести спортсменів у стан найвищої фізичної працездатності, а також забезпечити психологічну та тактичну підготовленість спортсмена.

Головними умовами етапу передзмагальної підготовки являється:

- змагальний мікроцикл, побудований стосовно до умов змагань;
- привчання до умов «поле бою»;
- перед змагальна психологічна підготовка;
- добовий режим, побудований у відповідності до змагань;

- етап безпосередньої підготовки, складений із змагань мікроциклів з хвильовими змінами загального та спеціального навантаження [2, 3].

Рациональна побудова учбово-тренувальних занять на цьому етапі сприяє підвищенню спортивних досягнень. Успіх передзмагальної підготовки можливий при умові безперервного удосконалення техніки виконання основних вправ в режимах, близьких до змагальних при відповідних змінах об'єму та інтенсивності використання основних засобів тренування в останній тиждень підготовки. В цей час збільшується кількість загальних та спеціально-підготовчих вправ і зменшується кількість вправ загально-підготовчих.

По мірі наближення до змагань і збільшення спеціалізованості тренування зростає небезпека надмірної одноманітності, тому доцільно в цьому періоді застосовувати принцип «маятника», що створюється системним чергуванням мікроциклів двоякого типу - спеціалізованих, де тренувальні завдання, спосіб організації їх виконання й умов майбутніх змагань, і контрастних, де ступінь подібності тренування і змагання у даному відношенні зменшується.

«Маятник» вносить чіткий ритм у тренувальний процес, формує відповідний ритм спортивної працездатності і тим самим відкриває можливість більше впевненого управління його стосовно до заданих строків змагань.

Відомо, що ЕБПП відповідає фазі стабілізації спортивної форми і вирішує наступні основні завдання:

- виконання навантажень, що підтримують досягнуту тренуваність;
- удосконалення ритмів руху;
- перевірка і уточнення технічних елементів;
- психічна підготовка до змагань;
- забезпечення відпочинку перед змаганнями.

На останніх тренуваннях перевіряють техніку виконання вправ в наближених до змагань умовах, значно зменшують об'єм та інтенсивність навантаження.

Підготовка здобуває суцільно індивідуальний характер, використовуються різні засоби відновлення, що дозволяють підтримати високу працездатність спортсмена.

Аналіз результатів анкетування 60 провідних тренерів України дозволив виділити три, найбільш поширених варіанти побудови ЕБПП. Думки опитаних фахівців розділилися нерівномірно на три форми перед змагального мезоциклу, що відрізняються за тривалістю тренувальних впливів – 7-денний, 12-денний і 18-денний.

Про кваліфікацію тренерів свідчить рівень спортивної майстерності їх учнів: 27_МСМК, 95_МС, 61_КМС. Це дозволяє сформувати певний світогляд з питань, що нас цікавить. Тренерам було запропоновано відповісти на наступні питання:

- тривалість ЕБПП;
- обсяг та інтенсивність навантажень на ЕБПП;
- кількість тренувальних занять, днів відпочинку та їх чергування на ЕБПП.

Аналіз результатів анкетування показав, що єдиної думки у провідних фахівців немає:

- 29 тренерів (48,3%) висловилися за 12-денний ЕБПП;
- 18 тренерів (30,0%) за 7-денний;
- 13 тренерів (21,7%) за 18-денний.

З питання розподілу обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень більшість тренерів (94,0%) відповіли, що на передзмагальному етапі необхідно зменшувати обсяг навантаження і збільшувати інтенсивність виконання вправ.

При 7-ми денній тривалості передзмагального мезоциклу:

За 2 і 5 днів до старту планується день відпочинку.

За 3-4 дні до старту використовують заняття тонізуючої спрямованості.

За 6-7 днів до змагань заняття спрямовані на вдосконалення техніки видів.

$$(P_1 + B_2 + T_3 + T_4 + B_5 + Tex_6 + Tex_7)$$

Що стосується розподілу тренувальних навантажень на передзмагальному етапі тривалістю 12 днів, то більшість тренерів планують великі навантаження у першій половині перед змагального мезоциклу. До того ж, можна конкретно визначити дні, коли доцільно планувати тільки середні і малі за обсягом та інтенсивністю тренувальні навантаження. За 3 дні до старту планувати виключно малі за обсягом навантаження. За спрямованістю тренувальних занять – тренувальні заняття технічної спрямованості проводяться за 10-12 і 4-5 днів до старту.

$$(P_1 + B_2 + Tex_3 + Tex_5 + B_6 + T_7 + T_8 + B_9 + Tex_{10} + Tex_{11} + Tex_{12})$$

Використання 18-денного передзмагального мезоциклу, дозволяє виявити характерні особливості в розподілі навантажень, які притаманні конкретно даному мезоциклу.

В мезоциклі такої тривалості створюються умови для проведення як розвиваючих, так і відновлюючих навантажень. Тренери планують великі за обсягом та інтенсивністю тренувальні навантаження за 17 і 11 днів до початку змагань; середні навантаження на 18, 16, 15, 13, 12, 10 і 8 днів до початку змагань. Малі за обсягом і інтенсивністю тренувальні навантаження планують на найближчі від змагань тренувальні дні: 9, 7, 6, 5, 4, 3, 2 і 1. Аналізуючи результати анкетного опитування тренерів, щодо інтенсивності застосовуваних навантажень, було виявлено, що всі тренери за 2 дні не застосовують навантажень великого об'єму, а середньої інтенсивності за 3 дні до старту. Високоінтенсивні навантаження застосовують за 7 і 11 днів до початку змагань. Тренування переважно технічної спрямованості застосовують протягом усього періоду і повністю виключають їх за 3 дні до старту. Тренування тонізуючої спрямованості (силові і швидко-силові) застосовуються протягом усього ЕБПГС.

Таким чином, 18-денному передзмагальному етапі досить чітко проявляється тенденція до зниження обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень до кінця етапу і включення днів відпочинку за 2-3 дні до початку змагань.

$$(P_1 + B_2 + B_3 + Tex_4 + Tex_5 + Tex_6 + Tex_7 + B_8 + Tex_9 + Tex_{10} + Tex_{11} + Tex_{12} + Tex_{13} + B_{14} + Tex_{15} + Tex_{16} + Tex_{17} + Tex_{18})$$

Для оцінки ефективності перед тренувальних мезоциклів спортсменів тривалістю 7,12 і 18 днів було проведено констатуючий педагогічний експеримент. У всіх варіантах в останні перед змагальні дні планувалися тонізуючі навантаження малого обсягу і низької інтенсивності. Динаміка спеціальної підготовленості спортсменів досліджувалися за допомогою тестів. Обстеження спортсменів 3 груп проводилося протягом 6 днів, кожна з яких проходила підготовку по одному з названих варіантів передзмагального мезоциклу. Дослідження були організовані таким чином, що протягом 3-х днів спортсмени тестувалися до змагань і 3 дні по їх закінченні. Виділені тести представляють достатніми для об'єктивної оцінки основних сторін спеціальної підготовленості спортсменів, і їх виконання не порушує запланованих тренером педагогічних впливів в тренувальному процесі [4].

Щоденне застосування комплексу тестів протягом 6 днів (3 дні до початку і 3 дні після закінчення змагань) дозволило простежити динаміку спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів, визначити ті дні, в які рівень прояву функціональних можливостей був найвищим і співвіднести їх з часом проведення офіційних змагань. Аналіз результатів тестування групи спортсменів, які проходили підготовку за 7-денним передзмагальним мезоциклом дозволив встановити, що динаміка спеціальної підготовленості за досліджуваний період була близька до лінійної з найвищими результатами в окремих тестах на 2 і 3 день після закінчення офіційних змагань. Отримані в нашій роботі дані, що відображають динаміку спеціальної підготовленості груп спортсменів, які проходили підготовку за 12-денним передзмагальним мезоциклом, дозволяють говорити про її значні відмінності, які може мати значний вплив на результативність змагальної діяльності. Тестування рівня спеціальної підготовленості спортсменів, що проходили підготовку за 18-денним перед змагальним мезоциклом, показало досить рівномірне зниження результатів, починаючи з першого дня досліджень, тобто за три дні до початку офіційних змагань і досягнення найнижчого рівня після закінчення змагань по 2-3 день. Таким чином, в результаті проведених досліджень встановлено значні відмінності в динаміці спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів на етапі передзмагальної підготовки.

При традиційній структурі та змісті передзмагальних мезоциклів найбільш ефективною виявляється підготовка спортсменів за 12-денним передзмагальним мезоциклом, що дозволяє спортсменам досягти піку спортивної форми до початку офіційних змагань.

При 7-денному передзмагальному мезоциклі пік функціональних можливостей спортсменів припадає на 2-3 день після закінчення змагань.

При 18-денному передзмагальному мезоциклі, навпаки, тривала підготовка спортсменів при занижених обсягах та інтенсивності тренувальних навантажень призводить до зниження функціональних можливостей ще до початку офіційних змагань.

Передзмагальну підготовку рекомендується розпочати за 10-12 днів до змагань, обсяг тренувального навантаження знижується, що забезпечує спортсменів повне відновлення й найкращу готовність до старту. Зниження об'єму тренувальної роботи на даному етапі може супроводжуватись як зменшення кількості тренувальних занять, так і скорочення їх тривалості і може складати 20-30%, а іноді 50-60% від максимального і супроводжуватись ростом її інтенсивності [4].

Висновки. Динаміка тренувального навантаження – один з факторів, що визначають ефективність тренувального процесу на передзмагальному етапі. Він є завершальною ланкою тренувального процесу.

Від раціональної побудови цього етапу залежить результат всієї попередньої роботи тренера й спортсмена, основна мета якого – підведення спортсмена до головних змагань сезону, тому вибір засобів і методів на етапі передзмагальної підготовки у великому ступені залежить від індивідуальних особливостей спортсмена, рівня його підготовленості, ступеня тренуваності. Сама підготовка здобуває суцільно індивідуальний характер, де використовуються різні засоби відновлення, що дозволяють підтримати високу працездатність спортсмена, стимулювати протікання процесів відновлення. Особлива увага приділяється усуненням дрібних недоліків у технічній, тактичній підготовленості, психічній утомі, зайвій нервовій напрузі.

Перспективи подальшого дослідження. У зв'язку з тим, що сьогодні існує незначна кількість рекомендацій з приводу побудови передзмагального періода, а також відсутня єдина думка у спеціалістів з питання тривалості передзмагальної підготовки спортсмена, структури навантажень у тижневих циклах, є необхідність подальшого вивчення періоду підготовки спортсмена до змагання.

Література

1. Аросьев Д.А. Принципы маятника в предсоревновательной подготовке /Д.А. Аросьев// Планирование и построение спортивной тренировки, - М.: Физкультура и спорт, 1972. – С. 94-113.
2. Матвеев Л.П. Проблемы периодизации спортивной тренировки /Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 248с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения /В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с.
4. Терещенко В.И. Формирование тренировочных программ квалифицированных десятиборцев на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки: Автореф. Диссертации канд.пед.наук. – М.: ВНИИФК, 1991. – 21с.

5. Терещенко В.І. Особливості тренувального процесу спортсменів на етапі безпосередньої підготовки до змагань / В.І. Терещенко // Придніпровський науковий вестник. – 2009. - №14. – с.111-114.
6. Терещенко В.І. Фізична підготовка студентів засобами легкої атлетики: Навчальний посібник / В.І. Терещенко, О.В. Терещенко. – Ірпінь: Видавництво НУДПСУ, 2012. – 316с.
7. Терещенко В.І. Легка атлетика: Методика викладання і начальний посібник / В.І. Терещенко. – Буча: ПВНЗ «УГІ», 2016 – 398 с.

Reference

1. Arosiev D.A. The principles of the pendulum in precompetitive preparation / D.A. Arosiev // Planning and building a sports training, - M.: Physical education and sport, 1972. - P. 94-113.
2. Matveev L.P. problems of periodization of sports training / L.P. Matveev. - M.: Physical education and sport, 1964 .- 248s.
3. Platonov V.N. The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications / V.N. Platonov - K. : Olympic Literature, 2004 .- 808s.
4. Tereshchenko V.I. Formation of training programs for qualified decathletes at the stage of direct pre-competition training: Abstract. Theses Ph.D. - M.: VNIIFK, 1991 .- 21 p.
5. Tereshchenko V.I. Peculiarities of the trenuvial process of athletes at the stage of non-intermediate preparation for zmagani / V.I. Tereshchenko // Pridneprovsk Scientific Bulletin. - 2009. - No. 14. - p. 111-114.
6. Tereshchenko V.I. Student training for athletics: Navalny posibnik / V.I. Tereshchenko, O.V. Tereshchenko. - Irpin: Vidavnitsvo NUPSU, 2012. – 316 p.
7. Tereshchenko V.I. Track and field athletics: Methodology weekend and the chief posibnik / V.I. Tereshchenko. - Bucha: PVNZ "UGI", 2016 – 398 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.12(120)19.23

Цибанюк О.О.
кандидат педагогічних наук, доцент
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича Курнишев Ю.А.
кандидат педагогічних наук
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ОСОБЛИВОСТІ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ БУКОВИНИ (ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ) ПЕРШОЇ ПОЛОВИНИ ХХ ст.

Отже, особливостями післядипломної педагогічної освіти Буковини в галузі фізичного виховання першої половини ХХ ст. стали сформована потреба у висококваліфікованих кадрах як для системи освіти, так і для громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості, що діяли на теренах краю. Крім того, була створена потужна система законодавчого регламентування підготовки фахівців галузі фізичної культури і спорту, зокрема вчителів гімнастики. Але об'єднання всіх форм підвищення кваліфікації в єдину державну систему, оформлення дотичного закладу та систематична діяльність стали можливими лише в 40-их рр. ХХ ст. Автором виокремлено форми підвищення кваліфікації досліджуваного періоду: вивчення передового педагогічного досвіду, відвідування уроків, методичні рекомендації, конкурси, спартакіади. На початку 50-их рр. ХХ ст. значну увагу приділяли фізичному вихованню та військовій підготовці: систематично проводили предметні олімпіади, конкурси та експедиції, різноманітні спортивні змагання, військово-спортивні ігри тощо.

Ключові слова: Буковина, вчителі, гімнастика, кадри, курси.

Цибанюк А.А., Курнышева Ю.А. Особенности последишпломного педагогического образования Буковины (физическое воспитание) первой половины ХХ в. Особенности последишпломного педагогического образования Буковины в области физического воспитания первой половины ХХ в. стали сформирована потребность в высококвалифицированных кадрах как для системы образования, так и для общественных организаций физкультурно-спортивной направленности, действующих на территории края. Кроме того, была создана мощная система законодательного регламентирования подготовки специалистов отрасли физической культуры и спорта, в частности учителей гимнастики. Но объединение всех форм повышения квалификации в единую государственную систему, оформление касательного заведения и систематическая деятельность стали возможными лишь в 40-х ХХ в. Автором выделены формы повышения квалификации исследуемого периода: изучение передового педагогического опыта, посещение уроков, методические рекомендации, конкурсы, спартакиады. В начале пятидесятых гг. ХХ ст. значительное внимание уделяли физическому воспитанию и военной подготовке: систематически проводили предметные олимпиады, конкурсы и экспедиции, различные спортивные соревнования, военно-спортивные игры.

Ключевые слова: Буковина, учителя, гимнастика, кадры, курсы.

Tsibanyuk O., Kurnyshev Yu. Features of postgraduate pedagogical education in Bukovina (physical education) of the first half of the twentieth century. Features of postgraduate pedagogical education of Bukovina in the field of physical