

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

education of the first half of the twentieth century. The need for highly qualified personnel both for the education system and for public organizations of the physical and sports orientation operating on the territory of the region became formed. In addition, a powerful system of legislative regulation for the training of specialists in the field of physical culture and sports, including gymnastics teachers, was created.

Community societies that have worked productively in the region also needed professional staff. It was their lack that forced public activists to organize various forms of training of gymnastics teachers, general physical training instructors, fire-sich. In the capital of the region systematically held "gymnastics-fire" courses, in the popularization of which actively participated Bukovina press. But unification of all forms of professional development into a single state system, registration of the institution concerned and systematic activity became possible only in the 1940s.

The author distinguishes forms of advanced training of the studied period: studying of advanced pedagogical experience, attending lessons, methodical recommendations, competitions, sports competitions. In the early 50's of the twentieth century. considerable attention was paid to physical education and military training: systematic Olympiads, competitions and expeditions, various sports competitions, military sports games, etc. were systematically conducted. In order to study the status of teaching subjects, Methodists of the Institute, along with lessons in Ukrainian language and literature, history, mathematics and geography, chemistry and biology, attended lessons and extracurricular activities in military training in 4 schools, physical education – in 4 institutions, music – in 4 institutions, music educational institutions.

Keywords: Bukovina, teachers, gymnastics, staff, courses.

Постановка проблеми дослідження. В період реформування сучасної освіти визначається освітній ландшафт розвитку вітчизняної освіти на десятиліття. Важливого значення набуває в цьому процесі реформування всіх рівнів вітчизняної освіти, в тому числі й післядипломної педагогічної освіти, яка визначає шляхи підготовки сучасного вчителя щодо впровадження нового змісту освіти на основі нових освітніх програм та державних стандартів. Історія розвитку підготовки вчителів для викладання предмета «фізична культура» на Буковині – не досліджена проблема, у якій ще не розкрито багато важливих питань. Унаслідок історичних обставин цей регіон протягом довгого часу входив до різних держав, що призвело українців краю до мирного співжиття з різними націями та їхніми культурами, традиціями, релігіями.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Різноманітні загальні проблеми післядипломної педагогічної освіти були розглянуті в низці досліджень – сучасні проблеми та перспективи розвитку післядипломної педагогічної освіти розглядали В. Олійник та Т. Суценок, концептуальні положення організації та розвитку системи післядипломної педагогічної освіти досліджували Н. Гузій, Н. Устинова [11; 16; 18], питання професійної підготовки вчителя та сучасні тенденції розвитку мистецької освіти аналізували А. Козир, В. Кузнецова, А. Лавриниць, О. Отч, О. Рудницька, Н. Шеверницька [6-7; 9-10; 14].

Освіту дорослих, що наразі не функціонує в Україні як самостійна сфера освітніх послуг, але взаємопов'язана з післядипломною освітою – аспірантурою, докторантурою, підвищення кваліфікації та перепідготовкою тощо, її історико-педагогічні аспекти та генезу розвитку, зокрема в західноукраїнському регіоні в різні історичні періоди висвітлювали А. Боярська-Хоменко, Л. Тимчук тощо [1; 17]. Регіональні аспекти підготовки кадрів галузі фізичної культури і спорту в історичному контексті розглядали С. Дарійчук, О. Цибанюк, І. Ячнюк [3; 19-20].

Аналіз вищезазначених наукових здобутків дозволили визначити вагомість історичного досвіду становлення і розвитку післядипломної освіти, зокрема в галузі фізичної культури і спорту та виокремити концептуальні засади, методологічні підходи в цьому напрямку, проаналізувати сучасний стан розвитку науково-методичного супроводу підвищення кваліфікації вчителів мистецьких дисциплін. Варто звернути особливу увагу на те, що більш глибокого аналізу потребують проблеми реформування й оновлення змісту мистецької післядипломної освіти, сучасні тенденції розвитку курсової підготовки вчителів мистецьких дисциплін на засадах освітніх реформ.

Формування мети статті (постановка завдання). Проаналізувати особливості післядипломної педагогічної освіти Буковини в контексті підготовки кадрів галузі фізичного виховання першої половини ХХ ст.

Виклад основного матеріалу дослідження. Потреба у фахових кадрах на теренах Буковини з'явилась безпосередньо в момент становлення системи фізичного виховання школярів краю середині ХІХ ст., коли розпочалось формування освітнього законодавства Австро-Угорської імперії. «Організаційний нарис гімназій та реальних шкіл в Австро-Угорській імперії», в розділі «Навчальний план закладів освіти» задекларував серед 11 обов'язкових предметів – релігії, мови, географії, математики, природничих наук, фізики, філософії, каліграфії, малювання, креслення і співів, гімнастику як навчальну дисципліну для гімназій [19, с.86].

Через 20 років в змісті загальнодержавного закону від 14 травня 1869 р. з'явилось офіційне визнання «тілесних вправ» як обов'язкового предмета викладання в народних школах. Крім того, вагому роль в кадровому забезпеченні системи фізичного виховання Буковини відіграло розпорядження міністра віросповідань та освіти щодо вимог про порядок прийняття державних екзаменів у кандидатів на здобуття посади вчителя гімнастики (1870) [там само].

Отже, в краї була створена потужна система законодавчого регламентування підготовки фахівців галузі фізичної культури і спорту, зокрема вчителів гімнастики.

Громадські товариства, що плідно працювали в краї також потребували професійних кадрів. Саме їх нестача змусила громадських активістів організувати різноманітні форми підготовки вчителів гімнастики, інструкторів з загальної фізичної підготовки, пожежно-січової справи. В столиці краю систематично проводили «гімнастично-пожарничі» курси, в популяризації яких активно приймала участь буковинська преса. 22-23 номер за 1908 р. «Народної справи» активно аналізував зміст курсів, що відбулися в Чернівцях 19-22 грудня того ж року. У практичних та лекційних заняттях приймало

участь 80 курсантів з 40 буковинських осередків. Серед інструкторів-викладачів виділявся Довганюк з Сопова який давав практичний клас з шикунь та перешикувань, подолання перешкод різними способами та класичної гімнастики. Його практичне заняття було поділене на 3 великі частини і тривало 6 годин. Автор звіту, що залишився невідомим, зазначав, що після першого дня курсів учасники висловили свою думку про успішність саме такої форми роботи і на наступний день прийшлося винаймати інше приміщення, адже старе не вміщувало всіх бажаючих. Серед теоретичних форм виділялись лекція Г. Герасимовича про січові справи, бесіда доктора Бурчинського про першу допомогу при нещасних випадках та Д. Кузика «про спілкову справу». Запланована екскурсія на чернівецьку пожежну станцію отримала тільки позитивні відгуки і застала «подумати інших» [2, с. 9].

Окрему увагу редакція приділяла розвитку освіти та підвищення кваліфікації фахівців галузі фізичної культури. Номери газети прослідковували зріст зацікавлення такими курсами, зафіксувавши кількість слухачів на них, наводили перелік практичних занять, тем лекцій, їх тривалість, прізвища інструкторів та лекторів тощо [3].

Метою суто «січового підготовчого курсу» (19-23 грудня 1908 р.) став обмін досвідом щодо оптимізації роботи вже наявним членами та пропаганді січового руху задля їх збільшення. В курсі прийняли участь 39 осередків з усіх повітів Буковини, всього 54 делегати [8, с.4.]. В програму входили просвітницькі бесіди на різноманітні теми: «Як проводити загальні збори?», «Стан касовий», «Тілесні вправи: як і що робити!», «Прибори для «Січи» [4, с.4.]

Курси, організовані у січні 1909 року, викликали зацікавлення в краї, про що свідчили відгуки слухачів, надруковані на сторінках «Громадянина». Тому, виконуючи прохання та звернення січовиків, 3-5 грудня 190 року на сторінках газети було оголошено про проведення II курсу пожежно-гімнастичного за такою програмою: «3 і 4 грудня. Рано – гімнастичні вправи. По полудню – пожежничі вправи. Вечір – відчити 1) про діловодство; 2) про як Січ має жити і що робити? 3) про горівку; 4) про товаришів; 5) про рятунок при пожежі» [15, с.4.].

5 грудня відбувся урочистий збір учасників із видачею свідоцтв про проходження курсів, обговорення змісту та результатів навчання, визначення недоліків та перспектив. Важливо, що участь хоча б одного представника кожної буковинської «Січі» була обов'язковою [Там само].

На вимогу системи фізичного виховання всіх верств населення Буковини в краї була створена процедура підготовки та підвищення кваліфікації фахівців цієї галузі. Але об'єднати всі форми підвищення кваліфікації в єдину державну систему, сформувати заклад, що відповідав вимогам часу, педагогічним положенням стало можливим лише в 40-рр. XX ст. 1938-1939 навчальний рік став роком становлення системи методичної роботи з керівними та педагогічними кадрами освіти УРСР, складовими якої були: школа як основна ланка методичної роботи, куцові методичні об'єднання, педагогічні кабінети при районних відділах народної освіти, інститути удосконалення вчителів при обласних відділах народної освіти.

Відповідно до наказу Наркома освіти від 21 лютого 1939 року №1203, інститути післядипломної педагогічної освіти здійснювали свою діяльність згідно із нормативно-правовими актами, що регламентували роботу системи освіти та Положенням про «Обласний інститут удосконалення учителів Української РСР».

Основними формами роботи інститутів удосконалення учителів було визначено такі:

- курсові заходи підвищення кваліфікації;
- семінари і педагогічні практикуми;
- лекції через місцеві радіостанції;
- конференції, гуртки, наради і виставки з питань обміну кращим педагогічним досвідом;
- загальноосвітні та спеціальні навчальні екскурсії;
- систематичні консультації та інструктажі;
- видання і розповсюдження методичних матеріалів (стенограм уроків, методичних розробок, збірників);
- проведення науково-дослідної роботи з класом;
- закріплення кращих учителів, які готуються до наукової роботи, за кафедрами, вищими навчальними

закладами і науково-дослідними установами тощо [5].

Для підвищення педагогічних знань у Чернівцях 28 серпня 1940 року разом з іншими установами та закладами освіти за постановою Уряду та наказу Міністерства освіти розпочав свою роботу новий структурний підрозділ – Обласний інститут удосконалення кваліфікації вчителів. Першим директором інституту було призначено Котка Полікарпа Архиповича. Для інституту було відведено приміщення початкової школи, розташованої на розі вулиць Леніна (нині – Головна) та Шевченка.

Структурно інститут складався з навчально-методичних кабінетів, якими керували завідувачі. Крім них, в окремих кабінетах працювали ще й методисти. Всього працювало 9 кабінетів, зокрема: педагогіки, початкових класів, української і російської мови та літератури, іноземних мов, історії та географії, математики і фізики, біології й хімії, фізичної культури, позашкільного виховання, методисти інституту Г.А. Малевич, А.В. Сербул. Також працювали бібліотекар, завгосп, бухгалтер, прибиральниці. Всього штат налічував близько 20 осіб [12].

Майже за рік своєї діяльності, до початку Другої світової війни, інститут провів значну роботу щодо впровадження радянської системи народної освіти, основною метою якої стало втілення комуністичної ідеології. Так, в області почали працювати 538 шкіл, з них: 408 – з українською мовою навчання, 111 – молдавською, 10 – російською, 9 – з іншими мовами навчання.

Швидкими темпами інститут удосконалення вчителів організував десятиденні курси перепідготовки для тих, хто

погодився працювати в системі освіти з числа безробітних учителів, випускників гімназій, учительських семінарій, університету. Майбутніх педагогів знайомили з організацією та системою роботи в радянських школах, з методами навчання та виховання. В зміст навчальної програми курсів входило фізичне виховання. За місяць навчання курсову перепідготовку пройшли 1200 осіб у три потоки. Крім того, було організовано курси для 12 шкільних інспекторів районних відділів народної освіти та директорів шкіл.

1 липня 1941 року інститут припинив свою діяльність. Директора і переважну більшість педагогічних працівників було евакуйовано на схід, а частину працівників мобілізовано. Після звільнення Буковини у березні-квітні 1944 року свою роботу відновив й обласний інститут удосконалення кваліфікації вчителів під керівництвом П. Онищенка.

У повоєнні роки важко налагоджувалась робота через брак досвіду, відсутність спеціальної освіти, літератури, паперу, транспорту, зв'язку, відповідних умов праці, налагодженого побуту, незрозуміння звичаїв та традицій місцевого населення та з багатьох інших причин.

Співробітники інституту у своїй діяльності охоплювали підготовку до нового навчального року, проведення районних батьківських зборів, учительських конференцій, семінарів, нарад тощо. У школах, технікумах, училищах, дитячих будинках та спеціальних школах вивчали передовий педагогічний досвід, розглядали питання щодо низької успішності, організації повторення програмового матеріалу, стану проходження виробничої практики та суспільно корисної праці, гурткової роботи. Працівники Інституту відвідували уроки, розробляли методичні рекомендації, відбирали експонати для обласних та республіканських педагогічних виставок, готували і проводили педагогічні читання, конкурси, спартакіади. Розробляли матеріали на раду Обласного відділу народної освіти, проводили курси, семінари-практикуми, готували до друку різноманітні матеріали, виконуючи закон про всеобуч. Обов'язком працівників Інституту було й написання виступів для посадових осіб.

На початку 50-их рр. ХХ ст. значну увагу приділяли фізичному вихованню та військовій підготовці. У тісні співпраці з педагогічними колективами шкіл систематично проводили предметні олімпіади, конкурси та експедиції, різноманітні спортивні змагання, військово-спортивні ігри «Зірниця» та «Кордон» тощо.

З метою вивчення стану викладання навчальних предметів методисти інституту поруч з уроками української мови та літератури, історії, математики і географії, хімії та біології, відвідали уроки та позаурочні заходи з військової підготовки у 4 навчальних закладах, фізкультури – у 2 закладах, музики – у 4 навчальних закладах. За цей період не вивчали досвід учителів фізики, трудового навчання, образотворчого мистецтва.

Висновки та перспективи подальших розвідок. 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.

Література

1. Боярська-Хоменко А. Розвиток питань освіти дорослих у педагогічній думці Австрії/ Боярська-Хоменко А.// Педагогічні науки. – Вип. 86. – Херсон, 2019. – С.18-22.
2. Гімнастично-пожарничий курс. // Народна справа. – Чернівці, 1908. – Ч.22-23. – 1 грудня. – С. 9.
3. Дарійчук С.В. Тіловиховна та здоров'язберігаюча тематика соціал-демократичної преси Буковини початку ХХ ст. / Дарійчук С.В. //»Соціально-гуманітарні науки та сучасні виклики» матеріали ІІІ всеукраїнської конференції. – Дніпро: Дніпровський національний університет, 2018. – С. 277-280.
4. Запомоги для Січей. //Громадянин. – Чернівці, 1909. – 20 січня. – С.4.
5. Інститут післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області: дати, події, постаті. З нагоди 75-ліття від часу заснування. Чернівці, 2015. – 276 с.
6. Козир А.В. Основні тенденції розвитку мистецької освіти на сучасному етапі. / Козир А.В. //Професіоналізм педагога : теоретичні й методичні аспекти – 2016. – № 3. – С. 25–37.
7. Кузнецова В.М., Шeverницька Н.М. Сучасні тенденції мистецької освіти. / Кузнецова В.М., Шeverницька Н.М. //Мистецька освіта. Вісник ХДАДМ – 2017. № 3. – С. 15–19.
8. Курс пожарничо-гімнастичний «Союза Січей» на Буковині. //Громадянин. – 10 січня. – С.2.
9. Лавринєць А.П. Сучасні тенденції мистецької післядипломної педагогічної освіти/ Лавринєць А.П. // Journal «ScienceRise: Pedagogical Education» – №4(24)2018. – С.47-50.
10. Отич О.М. Мистецтво у системі розвитку творчої індивідуальності майбутнього педагога професійного навчання: теоретичний і методичний аспекти: монографія / Отич О.М. – Чернівці: Зелена Буковина, 2009. – 752 с.
11. Олійник В.В. Сьогодення та перспективи розвитку післядипломної педагогічної освіти / Олійник В.В. //Постметодика. 2012. – № 4 (107). – С. 2-6.
12. Осолов П.В. Короткий нарис історії Чернвецького обласного інституту післядипломної освіти (до 65-річчя) /П.В. Осолов, В.Ф. Федоряк, Н.І. Черкач. –Чернівці : Технодрук, 2005. – 62 с.
13. Падалка Г.М. Педагогіка мистецтва. Теорія і методика викладання мистецьких дисциплін / Падалка Г.М. – Київ: Освіта Україна, 2008. – 274 с.
14. Рудницька О.П. Педагогіка: загальна та мистецька: навч. пос./ Рудницька О.П. – Київ, 2002. – 270 с.
15. Січові вісті. //Громадянин. – Чернівці, 1909. – Ч.21-22. – С.4.

16. Сущенко Т.І. Концепція розвитку післядипломної педагогічної освіти / Сущенко Т.І. //Післядипломна освіта в Україні. – 2007. – № 1. – С. 23–27.
17. Тимчук Л.І. Система освіти дорослих в Україні (50-80-ті роки ХХ ст.)/Тимчук Л.І.// Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи. – 2015. – Вип. 1 (10). – С. 123-134.
18. Устинова Н. В. Розвиток творчого потенціалу вчителя у системі післядипломної освіти: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Устинова Н. В. – Київ, 2006. 24 с.
19. Цибанюк О. Управління системою фізичного виховання школярів на Буковині (друга половина ХІХ – початок ХХ століття) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Цибанюк Олександра Олександрівна. – Івано-Франківськ, 2008. – 265 с.
20. Ячнюк І. Історичні етапи професійної підготовки вчителів фізичної культури на Буковині /І. Ячнюк. //Історичні, філософські, правові й кадрові проблеми фізичної культури. 2015. – С. 23-26.

References

1. Boyarska-Homenko A. (2019) Rozvitok pitan osvlti doroslih u pedagogichny dumstl Avstrii. Pedagogichni nauki. №86. 18-22.
2. (1908) Himnastychno-pozharnychnyy kurs. Narodna sprava. 22-23. 9-10.
3. Dariychuk C.V. (2018) Tilovykhovna ta zdorov'yazberihayucha tematyka sotsial-demokratychnoyi presy Bukovyny pochatku ХХ st. Sotsial'no-humanitarni nauky ta suchasni vyklyky. 277-280.
4. (1909) Zapomohy dlya Syichey. Hromadyanyn. 20 sichnya. p.4.
5. Padalka H.M. (2008) Pedahohika mystetstva. Teoriya i metodyka vykladannya mystets'kykh dystsyplin 274 p.
6. Rudnyts'ka O.P. (2002) Pedahohika: zahal'na ta mystets'ka: navch. pos. 270 p.
7. Kozyr A.V. (2016) Osnovni tendentsiyi rozvytku mystets'koyi osvity na suchasnomu etapi. Profesionalizm pedahoha: teoretychni y metodychni aspekty. № 3. 25-37.
8. Kuznetsova V.M., Shevernyts'ka N.M. (2017) Suchasni tendentsiyi mystets'koyi osvity. Mystets'ka osvita. № 3. 15-19.
9. Kurs pozharnycho-himnastychnyy Soyuzu Sichey na Bukovyni. Hromadyanyn. 10 sichnya. 2-3.
10. Lavrynets' A.P. (2018) Suchasni tendentsiyi mystets'koyi pislyadyplomnoyi pedahohichnoyi osvity. Journal ScienceRise: Pedagogical Education №4(24). 47-50.
11. Otych O.M. (2009) Mystetstvo u systemi rozvytku tvorchoyi individual'nosti maybutn'oho pedahoha profesiynoho navchannya: teoretychnyy i metodychnyy aspekty: monohrafiya. 752 p.
12. Oliynyk V.V. (2012) S'ohodennya ta perspektyvy rozvytku pislyadyplomnoyi pedahohichnoyi osvity. Postmetodyka. № 4 (107). 2-6.
13. Syichovi visti. Hromadyanyn. (1909). №.21-22. 4-5.
14. Sushchenko T.I. (2007) Kontsepsiya rozvytku pislyadyplomnoyi pedahohichnoyi osvity. Pislyadyplomna osvita v Ukrayini. № 1. 23-27.
15. Tymchuk L.I. (2015) Systema osvity doroslykh v Ukrayini (50-80-ti roky ХХ st.). Osvita doroslykh: teoriya, dosvid, perspektyvy. №1(10). 123-134.
16. Ustynova N. (2006) Rozvytok tvorchoho potentsialu vchytelya u systemi pislyadyplomnoyi osvity: avtoref. dys. ... kand. ped. Nauk. 24 p.
17. Tsybanyuk O. (2008) Upravlinnya systemoyu fizychnoho vykhovannya shkolyariv na Bukovyni (druga polovyna ХІХ – pochatok ХХ stolittya) : dys. kand. ped. nauk : 13.00.01. 265 p.
18. Yachnyuk I. (2015) Istorychni etapy profesiynoyi pidhotovky vchyteliv fizychnoyi kul'tury na Bukovyni. Istorychni, filosof's'ki, pravovi y kadrovi problemy fizychnoyi kul'tury. 23-26.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.12(120)19.25
УДК 796.015:685.648.66]-055.2

Ячнюк М.Ю.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Чернівецький національний університет імені Ю Федьковича, м. Чернівці
Ячнюк Ю.Б.
старший викладач
Чернівецький національний університет імені Ю Федьковича, м. Чернівці
Ячнюк І.О.
старший викладач
Чернівецький національний університет імені Ю Федьковича, м. Чернівці

САЙКЛІНГ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК

У статті акцентована увага на тому, що провідною умовою фізичного розвитку людини є досягнення успіхів в здоровому способі життя. Оптимальна рухова активність є основою методики формування здорового способу життя сучасної людини, яка впливає на різні сфери її життєдіяльності. Рухова активність людини в гармонічному поєднанні з