

2. Краткий толковый словарь русского языка. – М.: Издательство «Русский язык», 1987.– 255 с.
3. Маслоу А. Мотивация и личность / Курс практической психологии, или как научиться работать и добиваться успеха: учебное пособие для высшего управленческого персонала / Автор-сост. Р. Р. Кашапов. – Ижевск.: Изд-во Удм. ун-та, 1997. – 186 с.
4. Ницше Ф. По ту сторону добра и зла: Сочинения. – М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс; Харьков: Изд-во «Фолио», 1998. – 287 с.
5. Ожегов С.И. Словарь русского языка. – М.: Сов. Энциклопедия, 1968. – 900 с.

One of the important directions of preparation for future professional activity of students of physical culture and sport faculty is the activity directed to formation of the successful personality.

**Key words:** successful personality, criteria of success, reflexive environment.

*Отримано: 4. 05. 2016*

УДК [37.015.3+613.8]:[271.2:050.9](477.85),,186/191”

*С.В. Дарійчук*

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ТЕМА БУКОВИНСЬКИХ ПРАВОСЛАВНИХ КАЛЕНДАРІВ (ІІ ПОЛОВИНА ХІХ – ПОЧАТОК ХХ СТ.)**

Автор статті проаналізувавши характерні видання буковинського краю досліджуваного періоду - щорічні православні календарі, що видавало товариство «Руська бесіда», виокремив матеріали тіловиховного та здоров'язберігаючого змісту. Розглянуто структуру та зміст трьох складових частин календарів та зазначено, що тематичні статті містились у третій, розважальній. В матеріали такі статті буковинських педагогів, лікарів та громадських діячів - О. Поповича, М. Шкурмана, Р. Геровського розділені на три групи - виховного спрямування, пропаганди антиалкогольного життя, інформативно-довідкова тощо. В статтях першої групи виокремлюються необхідність співпраці школи, батьків і громадських організацій у справі виховання нового українця, наведено рекомендації щодо збереження здоров'я загартуванням, заняттям фізичними

вправами, ігор і прогулянок. Окрему увагу автор приділяє дослідженням здоров'я молоді жінки, вихованню маленьких дітей в родині, створенню родинних тіловиховних традицій.

**Ключові слова:** Буковина, преса, статті, фізичне виховання, здоров'я, діти, молоде покоління.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями.** Проблема виховання здорового молодого покоління та підтримки фізичної активності особистості як ніколи злободенна в нинішньому суспільстві. Нестабільність у всіх сферах діяльності населення та зниження життєвого рівня його більшої частини, воєнні події на сході країни, несприятлива екологічна ситуація негативно впливають на спосіб життя людини. Останнім часом серед українських учених помічено стійкий інтерес до історії вітчизняної педагогіки. Він зумовлений необхідністю перегляду окремих принципів положень, висновків та їх об'єктивної оцінки, приведення до єдиної логічної системи вітчизняної педагогічної думки, відновлення істинної, складної і багатогранної картини історико-педагогічного процесу. Зокрема, почався процес відродження національної педагогічної школи і традицій, повернення незаслужено забутих імен видатних педагогів – учених, методистів і вчителів, громадських діячів, аналізу малодосліджених чи зовсім не досліджених проблем, що дають можливість повернути багато невідомих фактів з минулого вітчизняної науки і культури.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вивчення досвіду презентації фізичного виховання і здорового способу життя на сторінках преси як потужного висвітлювача проблем виховання сучасного молодого покоління представлено низкою праць педагогів, фахівців галузі тощо. Докладний аналіз української преси Буковини другої половини XIX – першої половини XX ст. розробив М. Романюк. Аспекти оприлюднення результатів виховної діяльності громадських організацій Буковини, зокрема фізкультурно-спортивного спрямування та студентського напрямку різних історичних періодів вивчали М. Кожокар, Ю. Тумак. Пресу як чинник розвитку системи управління системою фізичного виховання в краї Австро-Угорського періоду розглядала О. Цибанюк. Висвітлення результатів фізкультурно-оздоровчої роботи шкіл західно-українських земель присвячене дослідження В. Мужичка [1-4].

**Завдання дослідження:** Визначити об'єм здоров'язберігаючої тематики на сторінках православних українських календарів, що виходили на теренах краю.

**Виклад основного матеріалу.** Характерним виданням досліджуваного періоду стали щорічні календарі. Починаючи з 1874 року товариство «Руська бесіда» систематично друкує «Православний руський календар». Це видання редагували відомі буковинські діячі С. Воробкевич, Г. Воробкевич, Калитовський, а з 1885 року О. Попович.

Це історичне видання виходило щорічно до 1918 р. і містило багатий літературний та історично-документальний матеріал. Здебільшого видання були поділені на три частини: саме релігійна із церковним календарем, визначенням днів посту і свят, молитвами і передруками православних святинь. Другою, інформаційною частиною визначались поштові тарифи, величини виміру. В ній розглядались звіти громадських організацій ощадного характеру, оприлюднювалась інформація про представників влади по містах і селах регіону із визначенням прізвищ, розташування шкіл краю та їх керівництво та багато іншого. Вірші, оповідання, есе, статті навчального та виховного характеру в щорічниках були виділені в окрему частину «поучительну та розважальну» [5].

Враховуючи завдання дослідження, зазначимо, що спочатку календарі «Руської Бесіди» виходили штучно-мертвою мовою та були убогі не тільки на белетристику, а й на статті виховного спрямування. Згодом діапазон тематики статей розширився, все більше авторів розглядали проблеми виховання здорового, освіченого, патріотично налаштованого молодого покоління, зокрема тіловиховні та здоров'язберігаючі аспекти.

Розглянемо статтю О. Поповича «Дитину ховати то камінь глодати». Коротка анотація інформує нас про те, що матеріал розглядає один із прикладів вдалого родинного виховання. Одразу на початку статті педагог дає чітке визначення умов виховання сучасної молоді людини: щире серце, холодна голова, сильне і витривале тіло. При чому автор наголошує на необхідність співпраці школи, батьків і громадських організацій у справі виховання нового українця. Навіть дає рекомендації як поводитись із неслухами, брехунами, неохайними хлопцями і дівчатами, вважаючи за потрібне підходити до кожного індивідуально. А саме: розвивати фантазію у брехливого, спрямовуючи її на розповіді, складання казок і творів, нехай дитячих. Жвавого – мотивувати стати організатором всіх розваг, ігор і прогулянок, а також загальних родинних справ: прибирання, праці у городі тощо [6, с. 60-65].

Попович в статті чергує свої роздуми на тему виховання із спогадами про відвідування родини своїх родичів. В тій родині дітей не саджали за стіл із дорослими, приділяли увагу формуванню гігієнічних

традицій, створювали умови для рухливих – на вулиці і малорухливих – у будинку ігор. Старші діти мили руки та обличчя на вулиці, а менші – у приготовленому місці на кухні. Господар пишався тим, що щоранку його вихованці загартовуються методом обтирання мокрим рушником, вважаючи це обов'язковою веселою родинною забавою [6, с. 63].

Автор розмірковує над тим, чи потрібна присутність дітей за столом, а також у простій, зрозумілій манері доводить, що спілкування між батьком і матір'ю є зразком для дітей на їх майбутнє подружнє життя. Негативне ставлення автора до насилля у родині відчувається одразу. Наприклад, педагог звертається до читача із питанням: «А ти хотів би щоб твій син вважав тебе за злодія? А дружина боялась, наче чорта?» [6, с. 60-65].

Загальним і чітким висновком може служити фраза: «Дитину ховати то камінь глодати. Але не має на світі справи кращої за ту як вчити та виховувати дітей» [6, с. 65].

Цікавою в контексті дослідження є стаття М. Шкургана в цьому ж календарі. Автор розглядає проблеми українців, такі як тютюнопаління, алкоголізм, хронічні хвороби, високу смертність дітей тощо результатом неосвіченості, не вихованості. Він визначає складові формування «справжнього українця»: тілесне виховання (чистота тіла, вправи і вміння володіти своїм тілом, «вироблення в собі витривалості, сили, духу характеру»), праця, освіта, національне виховання, знання українських пісень!!! При чому складові викладені саме в такому порядку із вказівкою вагомості всіх [7, с. 77-80.]

До таких матеріалів відноситься і стаття «Дещо про виховання» невідомого автора. Основною тезою матеріалу визначено постулат про те, що засади виховання в родині починаються в сім'ї, особистий приклад батьків вважається основним чинником щасливої родини: «який тато, такий і син» [8, с. 42].

Окрему увагу автор приділяє здоров'ю молодої жінки, і відповідно визначає негативні фактори, а саме: ранній шлюб та материнство, тяжка праця, зокрема під час вагітності, відсутність гігієнічних умов побуту та родинних традицій. Його першою рекомендацією стала теза про недопустимість з сторони батьків шлюбу за договором або за багате придане, та обов'язкове виражене рішення дівчини та підтримка її родини.

Ще одну важливу проблему автор піднімає у цій статті. Виховання немовлят, на його думку, це не лише годування та догляд. Він піднімає проблему сільських родин, де маленька дитина залишається без нагляду (автор говорить про роботу в полі – С.Д.) і паралельно розглядає життя такої дитини у місті. Прихильність автора відчуваємо

і при аналізі діяльності фребелівських «огорожків» у справі виховання дітей. Зокрема, фізична праця і рухова активність виокремлені як найвпливовіші складові всебічного виховання дітей» [8, С. 43].

Буковинський православний календар на 1892 рік продовжує традицію, що спостерігалась у минулих щорічниках. Таким матеріалом стали статі «Добрі ради», в яких розглядались поради щодо використання лікарських рослин (в цьому виданні – кропиву звичайну, васильок, кукурудзу – С.Д.), інформацію про небезпечні хвороби і шляхи боротьби із ними, правильне харчування і вживання вітамінів (вживання петрушки взимку та варіанти її заготовки – С.Д.), засобів догляду за тілом і волоссям. Остання порада рекомендаційного характеру визначала терміни миття: не менше одного разу на тиждень [9].

Діячі антиалкогольного руху використовували сторінки пресових видань як можливість оприлюднити інформацію про шкоду вживання алкоголю. Не стали винятком і календарі. Автор статті «Горілка, віно і пиво», що була надрукована у 1911 році, доктор Р. Геровський в доступній формі проводить аналіз статистичних даних щодо вживання алкогольних напоїв в країнах світу і доводить, що навіть в Росії вживання горілки майже в два рази менше чим в Австро-Угорщині, 5 літрів на рік на одну особу. При розрахунках враховувались навіть діти та літні люди. Далі автор проводить докладний аналіз наслідків вживання таких напоїв, розвіює міф про те, що пиво і вино нічим не зашкоджують людському організму. Крім переліку хвороб, що викликає вживання таких напоїв, автор наводить жахливу статистику про кількість людей, що здійснили злочин і потрапили у в'язницю [10].

Отже, тіловиховна та здоров'язберігаюча тематика з'являється на сторінках преси краю досліджуваного періоду майже на етапі її заснування. Значну увагу цій темі приділяла українська преса. Навіть видання релігійного спрямування не оминали статті виховного характеру. Особливу увагу приділяли аспектам здорового харчування та гігієнічним навичкам, зокрема дівчат та молодих жінок. У подальших наукових розвідках варто приділити адресну увагу тим засобам масової інформації, які активно пропагували фізичне виховання на своїх шпальтах.

### **Список використаних джерел:**

1. Кожокар М.В. Фізичне виховання – як стрижень реалізації провідних напрямів діяльності академічної корпорації «Запороже» Чернівецького університету / М. В. Кожокар // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні

- науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів, 2015. – Вип. 129 (1). – С. 116-118.
2. Тумак Ю.І. Фізичне виховання дітей та молоді в громадських товариствах Буковини (друга половина XIX-початок XX ст.) [Текст] : автореф. дис.... канд. пед.наук. спец. 13.00.01 – загальна педагогіка та історія педагогіки / Ю. І. Тумак. – Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2014. – 22 с.
  3. Цибанюк О.О. Організаційна структура управління системою фізичного виховання школярів Буковини (II половина XIX – початок XX ст.) / О. О. Цибанюк // Педагогічна освіта: теорія і практика. – 2014. – Вип. 17. – С. 268-272.
  4. Мужичок В.О. Педагогічні засади організації фізкультурно-спортивної роботи в загальноосвітніх школах Західної України (1919-1939 рр.) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Мужичок Вадим Олександрович. – Чернігів, 2011. – 20 с.
  5. Буковинський православний календар на рік переступний 1892. Річник 19. – Чернівці: «Руська Бесіда», 1892. – 101 с.
  6. Попович О. Дитину ховати то камінь глодати / Омеляни Попович // Буковинський православний календар на звичайний рік 1886. – Річник 13. – Чернівці: Печ.Чопа, 1885. – 116 с.
  7. Шкурган Н. Дещо о науці / Николай Шкурган // Буковинський православний календар на звичайний рік 1886. – Річник 13. – Чернівці: Печ.Чопа, 1885. – 116 с.
  8. О.П. Дещо про виховання / О.П. // Буковинський православний календар на рік переступний 1892. Річник 19. – Чернівці: «Руська Бесіда», 1892. – С. 42-44.
  9. Вашковецький В. Добрі ради / Василь Вашковецький // Буковинський православний календар на рік переступний 1892. Річник 19. – Чернівці: «Руська Бесіда», 1892. – 101 с.
  10. Геровский Р. Горілка, віно і пиво / Р. Геровский // Православний календар на звичайний 1911 рік. Річник 38. Чернівці: Руська Рада, 1911. – 144 с.

The author analyzed the typical edition Bukovyna study period - annual Orthodox calendar, posing Company “Russian conversation, singled materials of healthy and content. The structure and content of the three components of calendars and stated that the feature articles contained in the third, entertainment. In materials such articles Bukovina teachers, doctors and public figures - A. Popovic, M. Shkurhan, R. Herovskoho divided into three groups - the educational wing, anti-alcohol propaganda lives, informative information and more. The articles of the first group singles out the need for cooperation

of school, parents and community organizations in the education of the new Ukrainian, are recommendations for maintaining health hardening, physical exercises, games and walks. Special attention was paid by health study of young women, education of young children in the family, creating family traditions.

**Key words:** Bucovina, press, paper, physical education, health, children, the young generation.

*Отримано: 30.04.2016*

УДК: 796. 83

*И.В. Деркаченко*

## **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ АНАЭРОБНО-ЛАКТАТНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ КИКБОКСЕРОВ (РИНГОВЫЕ РАЗДЕЛЫ) КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ИХ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Исходя из того, что высокий результат в спорте – явление единичное, во многом уникальное, то и основываться он должен на особых индивидуальных биологических предпосылках отдельных спортсменов, которые способны достичь высоких результатов. Поэтому проблему индивидуализации в спорте можно выделить среди всех других проблем как особо важное звено исследований. В то же время, анализ тематической направленности исследований в области подготовки спортсменов высокой квалификации указывает на непропорционально и неоправданно низкий уровень исследований в этой области. Такое положение в полной мере относится и к исследованиям в кикбоксинге, что во многом предопределяет уровень теоретических представлений и практических подходов к индивидуальной подготовке квалифицированных кикбоксеров.

**Ключевые слова:** кикбоксинг, индивидуальная подготовка, анаэробно – лактатные возможности.

**Постановка проблемы.** Важность акцентирования внимания на изучении индивидуальных особенностей функциональной подготовки кикбоксеров определяется тем, что кикбоксинг характеризуется многофакторностью и высокой разносторонностью требований к различным сторонам возможностей организма [2; 7]. Это предполагает больший, чем в других видах спорта, диапазон