

#### Література:

1. Карпюк Р. П. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до розв'язання педагогічних ситуацій: дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Вінниця, 2005. 204.
2. Olena Ilchenko, Nataliia Kononets, Valeriy Zhamardiy, Olena Shkola, Vadym Voronetskyi, Alla Kobobel. Motivational readiness of students to work at school as condition of professionalism of future teachers of physical culture. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, 2022. Vol. 13(3). P.121-133.
3. Yalanska S. P. Psychological aspects of the formation of creative competence of future teachers. *Science and education*. 2017. 9. P.1–15.

### ВИМОГИ ДО ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛІВ

Семенчук Катерина Григорівна  
Цимбалюк Жанна Олексіївна

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

**Анотація.** Умови професійної діяльності сучасного педагога на сьогодні мають свої особливості. Зниження рівня здоров'я безпосередньо впливає на професійне довголіття сучасного педагога. Актуальності набуває збереження високого рівня працездатності у працівників освіти з роками. Для зменшення негативного впливу змісту та умов праці на стан здоров'я педагога необхідно в процесі фізичного виховання підтримувати достатній рівень розвитку фізичних якостей та удосконалювати психофізіологічні якості, оволодіти знаннями з раціоналізації режимів праці й відпочинку.

**Ключові слова:** професійна діяльність; педагог; стан здоров'я; фізична активність.

Умови професійної діяльності сучасного педагога на сьогодні мають свої особливості, які з часом негативно впливають на стан їх здоров'я. З віком актуалізується проблема професійної придатності педагога [1]. У більшості представників цієї професії розвивається синдром «емоційного вигорання» [1; 2].

Враховуючи тенденцію до зниження рівня здоров'я всіх верств населення, ця проблема на сьогодні стає актуальною та безпосередньо впливає на професійне довголіття сучасного педагога.

Сучасний навчальний процес у всіх закладах освіти характеризується інтенсифікацією процесу навчання, збільшенням кількості отримуваної інформації, психічною насиченістю навчальних занять, високими вимогами до якості знань, недостатнім обсягом рухової активності та, як наслідок, недостатнім рівнем фізичної підготовленості, стану здоров'я, професійної трудової діяльності спеціалістів різного профілю [2; 3].

Ряд авторів зауважують, що для збереження високого рівня працездатності з роками будь-який спеціаліст повинен мати не тільки достатній рівень здоров'я і різнобічний фізичний розвиток, а й володіти знаннями, уміннями й навичками, які забезпечать свідоме та правильне використання різноманітних засобів фізичної культури і спорту в режимі праці та відпочинку [2; 4]. Тобто в період навчання у навчальному закладі перед навчальною дисципліною «Фізичне виховання» постає завдання з формування знань й умінь оптимізації свого психофізіологічного стану під час виробничої діяльності.

Аналіз досліджень науковців [1; 2; 4], в яких об'єднані умови практичної діяльності, положення теорії і методики фізичного виховання з об'єктом праці в одне ціле на основі предметної професійної діяльності, дають змогу сформулювати вимоги до фізичної готовності сучасного педагога.

Умови роботи педагога належать до категорії фізичної праці середньої інтенсивності, але постійне спілкування з людьми відносить їх до найбільш складних і напружених за витратами психофізіологічної енергії. Цей напрям спеціальностей характеризується великим розумовим навантаженням, потребує високого рівня розподілу і переключення уваги, здатності приділяти,

координувати увагу на декількох об'єктах одночасно, зберігати її стійкість упродовж значного проміжку часу. Прийом та переробка інформації під час роботи висувають оптимальні вимоги до розвитку зорового та слухового, м'язово-рухового та вестибулярного аналізаторів. У збереженні та переробці інформації задіяна переважно довільна пам'ять. Протягом робочого дня навантаження часто настає в центральній нервовій системі, що є причиною напруження в дихальній і серцево-судинній системах [2].

У моторних діях задіяні переважно верхній плечовий пояс і тулуб. Переважають тривалі дрібні рухи руками різної амплітуди, високі вимоги до точності рухів. За характером психофізіологічних вимог це швидкі точні рухи пальцями в умовах змінних програм, які вимагають координації витривалості рук, пальців, погодження з процесом сприйняття, сенсомоторної координації. Статичне положення спричиняє напруження в опорно-руховому апараті та м'язах шийного відділу хребта. Настає втома пальців, особливо характерне перенапруження зорового аналізатора [1; 4].

Емоційне напруження, екстремальні та стресові ситуації, гіподинамія і значні перенапруження окремих груп м'язів, негативні емоції, пов'язані зі змістом та умовами праці, вимагають від педагога терпіння і стійкості.

Такі умови діяльності призводять до формування початкової стадії граничного функціонального стану, помітного зниження фізіологічних функцій центральної нервової системи, зору, дихальної системи, уповільнюють виконання звичайних робочих операцій, погіршують ефективність діяльності. Протягом робочого тижня настає граничне функціонування стану організму, при відсутності відповідних профілактичних заходів настає стресовий стан. Суттєве значення для успіху в роботі має високий рівень психофізіологічної підготовленості, загальної, статичної, силової витривалості, координації рухів, спритності рук, м'язової

чутливості, концентрації та стійкості уваги. Необхідно удосконалювати функції рухового і зорового аналізаторів, а саме: оптимального зорового розрізнення, силового диференціювання, вміння розслабляти м'язи, оптимізувати стан [2; 3].

Серед необхідних загальних фізичних якостей варто назвати високий рівень загальної фізичної і психічної витривалості, силової, статичної витривалості м'язів шиї, тулуба, ніг, а серед необхідних спеціальних фізичних якостей – високий рівень витривалості м'язів зорового аналізатора, статичну витривалість тулуба, спритність рук, точну маніпуляцію, силу верхнього плечового поясу.

Для забезпечення перерахованих якостей педагогу необхідно в процесі фізичного виховання підтримувати достатній рівень розвитку фізичних якостей, загальної і статичної витривалості, сили верхнього плечового поясу, спритності та координації рухів рук, підтримувати та удосконалювати психофізіологічні якості – функції рухового, зорового, вестибулярного аналізаторів. Особливу увагу приділяти зоровому аналізатору, виконувати комплексні програми для тренування, розвитку, оптимізації стану м'язів ока. Оптимізувати спеціальні знання з теорії та практики фізичного виховання для раціоналізації режимів праці й відпочинку.

Система знань з фізичного виховання сучасного педагога повинна забезпечити його вміння використовувати прикладні вправи з різних видів спорту, проводити регламентовані перерви і мікропаузи під час роботи, застосовувати комплекси з нетрадиційних форм фізичної активності для «психологічного розвантаження».

#### Література:

1. Калька Н. До проблеми синдрому «емоційного вигорання» сучасного педагога (психологічний аналіз). *Педагогічна думка*. 2002. № 1. С. 78–80.

2. Піддубний О. Г., Цимбалюк Ж. О., Гогіна Т. І., Коновалов В. В. Організаційно-методичні основи побудови процесу фізичного виховання студентів педагогічних вищих навчальних закладів: навчальний посібник для організаторів занять з фізичного виховання. Харків : ХНПУ, 2012. 201 с.

3. Семенчук К., Цимбалюк Ж. Вплив умов професійної діяльності на стан здоров'я педагогів. *Наука та освіта в дослідженнях молодих учених*: збірник матеріалів ІІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченій Дню науки. Харків : ХНПУ, 2022. С. 185–186.

4. Цимбалюк Ж.О., Козеєв І.В. Фактори впливу на рівень функціонального стану організму педагогів в процесі роботи. *Вісник Сковородинівської академії молодих учених*. Харків : ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2019. С. 30–34.

## **ДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ ЗІ СТРІЛЬБИ З ЛУКА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Снагощенко Леся Вікторівна**

Сумське обласне відділення (філія) Комітету з фізичного виховання і спорту  
Міністерства освіти і науки України

**Анотація.** *Окреслено основні напрямки діяльності й досягнення спортсменів України зі стрільби з лука в умовах воєнного стану.*

**Ключові слова:** *спортсмени; стрільба із лука; воєнний стан; змагання, дозволя; благодійна діяльність.*

Військова агресія російської федерації проти України спричинила низку гострих проблем у сфері освіти, науки, фізичного виховання, спорту, які потребують розв'язання навіть у таких складних умовах, коли ведуться воєнні дії, уже частково зруйнована або пошкоджена інфраструктура й триває її подальше руйнування.