

generalization of competitive activity results of handball clubs in the game development aspect.

лонного вигляду багато в чому залежать здоров'я, імунітет до вживання психоактивних речовин, безпека і працездатність нації.

Специфіка уроків фізичної культури в закладах середньої освіти характеризується проявленням високого емоційного напруження учнями та відповідальністю вчителя за їх здоров'я та життя. Особливо ці процеси загострилися під час «ковідних обмежень» та військових дій. Тому вчителю фізичної культури необхідні як нові професійно важливі якості педагога, так і ті, що збережуть їхнє професійне життя тривалий час. До них можна віднести такі якості, як обізнаність з цифровою компетентності, цілеспрямованість, правдивість, самостійність, рішучість, ініціативність, креативність, уміння працювати у команді тощо. Крім цього він повинен бути здібним до саморегуляції емоцій, гнучкості в поведінці, дисциплінованим, витриманим, готовим швидко змінювати засоби впливу на учнів, адже «нове покоління дітей» вимагає від нього саме таких здібностей у спілкуванні.

Отже, у діяльності вчителя фізичної культури можна виділити такі компоненти:

- перцептивний – пов'язаний із відчуттями та сприйманнями (наприклад, спостереження за учнями);
- мнемічний – пов'язаний із запам'ятовуванням та відтворенням інформації;
- розумовий – пов'язаний із вирішенням завдань, які виникають під час діяльності, із придумуванням нових вправ;
- руховий – займає в діяльності вчителя фізичної культури особливе місце.

У ході аналізу наукової літератури виявлено, що на рівень здоров'я вчителів фізичної культури впливають умови їхньої професійної діяльності.

Можна виділити три групи цих умов:

- психічна напруга (наявність шуму на уроці, особливо в молодших класах, від крику дітей під час естафет, рухливих та спортивних ігор, який значно перевищує допустимі 50-60 децибел, викликає психічну втому; проведення в день по 5-8 уроків із різними віковими групами тощо).
- фізичні навантаження (показ фізичних вправ та страхування учнів під час виконання ними вправ, а також переміщення разом з ними під час уроків, інших форм фізичного виховання; забезпечення високої моторної щільності уроку тощо).
- зовнішні середовищні чинники, які пов'язані з проведенням занять на повітрі (вітер, сонце, мороз, вода тощо; заняття на лижах проводяться при температурі до мінус 16 градусів і при вітрі швидкістю до 10 м /с).

Таким чином, підсумовуючи все вищезазначене можна стверджувати, що мати хороший стан здоров'я вчителям фізичної культури вкрай важливо.

У ході опитування вчителів фізичної культури було встановлено, що спосіб їхнього життя мало чим відрізняється від способу життя інших вчителів-предметників. Число вчителів, що регулярно займаються в спортивних секціях або самостійно становить лише $27,81 \pm 5,2\%$. З них $58,3 \pm 9,7\%$ контролюють оптимальність рухових навантажень за частотою серцевих скорочень, дихання, величиною артеріального тиску, а $41,7\%$ вчителів не використовують навички самоконтролю за станом здоров'я. Застосовують різні види загартовування $43,1 \pm 4,2\%$ вчителів фізичної культури. Найбільш часто використовують обтирання, відвідують басейн, сауни, лазні. Біля однієї третини вчителів фізичної культури не дотримуються режиму харчування. Приймають вітамінні препарати $29,1 \pm 1,4\%$ педагогів, для лікування хронічних захворювань застосовують правильне харчування $18,1 \pm 4,5\%$ педагогів, розвантажувальні дні – $55,6\%$.

Серед провідних причин порушення здоров'я вчителі назвали: високе психоемоційне напруження; перемикання уваги на найрізноманітніші види діяльності; підвищені вимоги до уваги, пам'яті; підвищене навантаження на мовленнєвий апарат; навчальне перевантаження; ортостатичне навантаження; незадоволеність своєю працею; тривале перебування в залі; низький рівень психологічної культури дітей; недостатній розвиток комунікативних здібностей та навичок самоорганізації.

Вчитель фізичної культури у своїй діяльності повинен прагнути до успішного вирішення поставлених перед ним завдань, незалежно від негативних факторів, що впливають на нього, зберігати самовладання і залишатися для учнів прикладом в особистісному плані. Однак зовнішнє стримування емоцій, коли всередині відбувається бурхливий емоційний процес, не призводить до заспокоєння, а навпаки, підвищує емоційну напругу та негативно позначається на здоров'ї.

Результати дослідження свідчать, що високий рівень вигорання дезорганізує діяльність педагога, та знижує її здатність до саморегуляції поведінки, що веде до емоційного та фізичного виснаження. Оскільки з віком біологічні адаптаційні можливості знижуються, для профілактики вигорання необхідно створювати такі організаційні умови в школі, щоб вони сприяли збереженню та розвитку адаптаційних здібностей вчителів, особливо в міру збільшення їхнього віку та стажу роботи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Борисова І. А. Аналіз показників здоров'я вчителів фізичної культури міста Запоріжжя : кваліфікаційна робота магістра спеціальність 017 "Фізична культура і спорт". Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 91 с.
2. Запороженченко О. В. Професійне вигорання викладачів закладів вищої освіти як актуальна психологічна проблема. Сучасні методи та форми

організації освітнього процесу у закладах вищої освіти: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-методичної конференції (15 червня 2022 року) / оргком. Н. М. Черненко, О. М. Соловейчу канд. Одеса : Університет Ушинського, 2022. С. 76-79.

3. Качан О. А., Пристинський В. М. Чинники удосконалення професійної майстерності вчителя фізичної культури в закладі післядипломної педагогічної освіти //В-406 Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості [Електронне видання]: збірник статей за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, Україна, 21-22 березня 2019 р.)/гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ, 2019. С. 466.

4. Киселиця О. М. Богданюк А. М., Гуліна Л. В., & Свекла Р. М. Прогнозування та запобігання синдрому професійного вигорання і хронічної втоми учителів фізичної культури. Молодий вчений. 2018. Т. 55. № 3.3. С. 89.

5. Хомяк С. Професійне вигорання працівників освіти: виявлення та профілактика. Менеджмент XXI століття: сучасні моделі, стратегії, технології: зб. матеріалів IX Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, м. Вінниця, 06 жовтня 2022р. Вінниця, 2022. С. 678.

УДК 341.33: 355.721(477)

Кокарева С.М.¹, Жмуцький М.А.²

¹ канд. фіз. вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. КНТ-130 НУ «Запорізька політехніка»

ПРОБЛЕМА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЗБРОЙНИХ СИЛ ПІСЛЯ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ

Повномасштабна війна в Україні щодня призводить до різних видів поранення військових, що суттєво впливає на їх функціональні можливості. Вони проходять лікування у військових шпиталях та спеціалізованих медичних закладах, де їм надається необхідна перша медична допомога. Але для повного відновлення функцій та повернення до повноцінного життя у суспільстві, необхідна ефективна фізична реабілітація.

Військовослужбовці після лікування у шпиталі стикаються з проблемою відновлення своєї фізичної форми, оскільки довгий час мають обмеження рухів, що призводить до атрофії та ослаблення м'язів. Це може призвести до розвитку контрактур, які перешкоджають повноцінному руху. На сьогодні ми не маємо широкої системи фізичної реабілітації для військових, як наприклад в Європі та США та бачимо відсутність чіткої системи реабілітаційної системи. У державі потрібно чітко регулювати, осучаснити та організувати процеси фізичної реабілітації захисників після отримання поранень у зоні бойових дій, оскільки на даний момент така реабілітація майже не існує. В Україні є