

вверх. М'язи ноги, яка закінчила відштовхування, розслаблені в польоті, а нога згинаючись в колінному суглобі виносить швидко вперед.

#### **ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗРОБОК**

1. Представлений у роботі підхід до розробки методики навчання техніці бігу на основі біомеханічного аналізу рухів на різні легкоатлетичні дистанції сприяє підвищенню ефективності засвоєння навчального матеріалу з розділу „Легка атлетика”, виконанню більшої кількості різноманітних рухових тестів, проведенню занять на високому емоційному рівні.

2. Таким чином, вищенаведене відповідає сучасним вимогам покращання якості навчального процесу з легкої атлетики, що дає можливість запропонувати студентам велику кількість рухових вправ і, в свою чергу, є найбільш вагомим перспективою розвитку фізичного виховання у ВНЗ.

3. На основі отриманих результатів нормативи оцінювання фізичної підготовленості студентів і державні тести з розділу „Легка атлетика” можуть бути скориговані в сторону їх зниження (10% для 1-го курсу, до 5% для 2-4 курсів) особливо для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості.

Подальші дослідження передбачається спрямувати на визначення рівня фізичної підготовленості та розробку нормативів оцінювання фізичної підготовленості студентів фізкультурного профілю з інших видів легкої атлетики.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

Архипов О. А. Біомеханічний аналіз : [навч. посібник], 2-ге видання / О. А. Архипов – Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. – 241 с.

Архипов О.А., Питомець О.П. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів: [навч. посібник] / О.А. Архипов. – Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014.-260 с.

Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. – М.: Издательский центр «Академия», 2003 – 464 с.

Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1 – 11 класи “Основи здоров'я і фізична культура” . Київ, “Початкова школа” – 2001. – 112 с.

Arkhyrov A. A. Biomechanical control of sport technique with the application of video-computer models. / Alexander Arkhyrov, Anatoly Laputin, Vladimir Bobrovnik, Nickolai Nosko, Rida Launi // XVI International symposium on biomechanics in sport. - Germany, Konstanz, July 21-25, 1998, Proceedings II, p. 112-115.

Harrison J., Lee S., McGullagh G. et al. A bioengineering analysis of human muscle and joint forces in lower limbs during running. J Sport Sciences. 1986, No 4. – P. 201-218.

Kinematik analysis of sprinting performances among experienced sportmen and boys aged ten to 14. / [T. Ruchlewicz, M. Tworzydło, A. Jurczak, Z. Włochyński.] – Biomechanics VII-B. University Park Press, Baltimore-London-Tokyo-Warszawa, 1981. – P. 142-246.

T. Hai-Pend. A. Kinematics analyzes of world class female, distains runners : movement of center of gravity / T. Hai-Pend. // Proceedings of FISU/CESU Conference, the 18<sup>th</sup> Universiade 1995, Fukuoka, 24 August. 1995, p. 344-345.

УДК 37.016:796.412-057.874

**Базилевич Н. О., Горбенко М. І.**

**ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»**

#### **ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ НА ЗАНЯТТЯХ В СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ ЗІ ШКОЛЯРАМИ**

В статті розглянуті організаційні особливості формування спеціальних медичних груп в загальноосвітній школі, методичні основи використання фізичних вправ з дітьми, які мають відхилення у стані здоров'я. В експериментальному дослідженні було запропоновано використання фітбол-аеробіки, як інноваційного засобу фізичного виховання дітей та підлітків. Попередніми дослідженнями доведено оздоровчий та лікувально-профілактичний вплив фітбол-аеробіки на опорно-руховий апарат, дихальну, серцево-судинну і нервову системи організму дітей та підлітків. Розроблено методичні рекомендації щодо виконання вправ на фітболах з дітьми, які мають різні хронічні захворювання та відхилення у стані здоров'я. Експериментальне дослідження проводилось зі школярами молодших та середніх класів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп. На заняттях з фізичної культури було введено комплекси фітбол-аеробіки в підготовчу (для молодших школярів) або в основну частину уроку (для учнів середніх класів) з урахуванням віку, фізичної підготовленості та особливостей захворювання. Доведено позитивний вплив застосування різноманітних комплексів фітбол-аеробіки на дітей молодшого та середнього шкільного віку, віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп.

**Ключові слова:** фітбол-аеробіка, спеціальні медичні групи, діти та підлітки, організаційно-методичні особливості.

**Базилевич Н., Горбенко Н.** *Организационно-методические особенности использования в фитбол-аэробике на занятиях в специальных медицинских группах со школьниками. В статье рассмотрены организационные особенности формирования специальных медицинских групп в общеобразовательной школе,*

методические основы использования физических упражнений с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья. В экспериментальном исследовании было предложено использование футбол-аэробики, как инновационного средства физического воспитания детей и подростков. Предыдущими исследованиями доказано оздоровительное и лечебно-профилактическое воздействие футбол-аэробики на опорно-двигательный аппарат, дыхательную, сердечно-сосудистую и нервную системы организма детей и подростков. Разработаны методические рекомендации по выполнению упражнений на футбололах с детьми, имеющими различные хронические заболевания и отклонения в состоянии здоровья. Экспериментальное исследование проводилось со школьниками младших и средних классов, которые по состоянию здоровья отнесены к специальным медицинским группам. На занятиях по физической культуре вводились комплексы футбол-аэробики в подготовительную часть урока (для младших школьников) или в основную часть урока (для учащихся средних классов) с учетом возраста, физической подготовленности и особенностей заболевания. Доказано положительное влияние применения различных комплексов футбол-аэробики на детей младшего и среднего школьного возраста, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской групп.

**Ключевые слова:** футбол-аэробика, специальные медицинские группы, дети и подростки, организационно-методические особенности.

**Bazilevich N., Gorbenko M. Organizational-methodical features of use fitball aerobics classes at special medical groups with school children.** The article deals with the organizational peculiarities of special medical groups in secondary school, teaching the basics of using physical exercise with children with disabilities in the state of health. In a pilot study, it was suggested the use fitball aerobics, as an innovative means of physical education of children and adolescents. Previous studies proved curative and preventive effects fitball aerobics on the musculoskeletal, respiratory, cardiovascular and nervous system in children and adolescents. Developed guidelines for the implementation of exercises on fitball with children with various chronic diseases and variations in health status. An experimental study was conducted with the school children of junior and middle classes, who for health reasons attributed to the special medical groups. At the lessons of physical culture systems introduced fitball aerobics in the preparatory part of the lesson (for younger students) or to the main part of the lesson (for middle school students) according to age, physical fitness and disease characteristics. Proved the positive impact of the application of various complexes fitball aerobics at the junior and middle school age, state of health related to the special medical groups.

**Key words:** fitball aerobics, special medical groups, children and adolescents, organizational and methodical features.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень.** На сьогоднішній день, на тлі підвищення рівня розвитку інтелектуальних здібностей дітей, стрімко знижується здоров'я школярів, що призводить до збільшення кількості учнів з хронічними захворюваннями, які віднесені до спеціальних медичних груп. Аналіз факторів, що обумовлюють виникнення у школярів різних патологічних станів, свідчить про неефективність фізичного виховання в школі і за місцем проживання, низький рівень знань учнів у галузі фізичної культури і оздоровчих технологій, наявність негативної мотивації до систематичних занять фізичною культурою і відсутність турботи про своє здоров'я, а також негативний вплив оточуючого середовища.

Тому пріоритетним завданням, що стоїть перед фізичною культурою, є пошук ефективних шляхів і засобів комплексного впливу на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, мотиваційно-емоційну сферу, яка робить позитивний вплив на формування у дітей стійкого інтересу до занять фізичними вправами.

У шкільному віці закладаються основи здоров'я, однак, критична ситуація зі станом здоров'я населення нашої країни торкнулася і школярів. Відомі вчені (Г. Л. Апанасенко, 1985; Н. М. Амосов, А. Я. Бендет, 1989; А. О.Д. Дубогай, 2012; А. С. Куц, 1997; А. С. Рівний, 2004; Л.П. Сергієнко, 2011) наводять дані про те, що 70-80% учнів загальноосвітніх шкіл мають низький рівень розвитку рухових здібностей і певні відхилення у стані здоров'я [1, с. 3; 2, с. 6].

Медико-біологічні дослідження свідчать, що шкільництво носить стресовий характер, а критичні періоди вікового розвитку супроводжується зниженням адаптаційних можливостей організму, розвитком цілого ряду нозологічних станів. Наукові дослідження (О.Д. Дубогай, А.В. Цьось, М.В. Євтушок, 2012) показали, що дозоване фізичне навантаження потужно протидіє ряду функціональних порушень різних органів і систем, які розвиваються. Фізичні вправи сприяють як найшвидшому відновленню або зміцненню порушеної хворобою функції органу або системи [1, с. 12].

Формування компенсації зумовлене рефлексорними механізмами. Фізичні вправи сприяють збільшенню розмірів сегмента тіла або парного органу, підвищуючи їх функції та ураженої системи в цілому. Вони залучають до роботи м'язи, які раніше не брали участі у виконанні не властивих для них рухів. Усе це свідчить про потребу в застосуванні оздоровчо-лікувальної фізичної культури зі школярами.

Одним з ефективних засобів, що мають можливість вирішувати в комплексі перераховані вище завдання, є фітбол-аеробіка – вид оздоровчої аеробіки з використанням великих гімнастичних м'ячів (фітболів).

За даними багатьох досліджень (А.А. Потапчук, 2003; Т.В. Левченкова, О.Ю. Сверчкова, 2005), вправи на фітболах створюють оздоровчий ефект, мають безперечну позитивну дію на опорно-руховий апарат, серцево-судинну систему, вестибулярний апарат (В.А. Чубакова, 2006) [4, с. 29].

Про використання засобів фітбол-аеробіки та її вплив на організм людини говориться в багатьох авторських роботах (Н. І. Фалькова, Т. В. Нестерова, Н. А. Овчинникова, 1998; А. С. Крючек, 2001; А. Ю. Бубела, 2002; А. Г. Ваніна, 2002; Г. В. Безверхня, 2003; А. В. Попова, 2003; О.Г. Сайкіна, 2004; Г. В. Глоба, 2007; О.Ю. Людська, 2011) [5, с. 43; 6, с. 31]. Але, більшість авторів не ставили завдання дослідити вплив занять фітбол-аеробікою на показники фізичного стану школярів віднесених до спеціальних медичних груп.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконані, згідно теми Зведеного плану НДР в галузі фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр., за темою «Сучасні технології формування гармонійно розвинутої особистості дітей, підлітків і молоді в процесі фізичного виховання».

**Мета дослідження.** Визначити організаційно-методичні особливості використання елементів фітбол-аеробіки на заняттях в спеціальних медичних групах зі школярами.

**Результати дослідження.** До спеціальної медичної групи відносять школярів, які мають постійні відхилення в стані здоров'я, або тимчасові, що потребують обмеження фізичних навантажень, але не є перешкодою до занять фізичними вправами. За результатами поглибленого медичного огляду шкільним лікарем на початку кожного навчального року складаються списки медичних груп, які потім узгоджуються з лікарями відповідних профільних спрямувань (ревматологом, ортопедом, хірургом, окулістом, лікарем лікувальної фізичної культури).

Формування групи здійснюється за показниками функціональних проб серцево-судинної системи, впливу хвороби на організм дитини і результату реакції на фізичні вправи незалежно від діагнозу з урахуванням віку. Можливе й міжшкільне об'єднання учнів у спецмедгрупу [2, с. 32].

Метою фізичного виховання учнів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, є: зміцнення здоров'я; підвищення фізіологічної активності органів і систем організму, ослаблених хворобою; підвищення фізичної і розумової працездатності; формування правильної постави та корекція плоскостопості; формування основних рухових умінь і навичок; прискорення ліквідації патологічних процесів [1, с. 11; 2, с. 28].

У програмі спецмедгрупи передбачені обмеження виконання фізичних вправ на силу, швидкість, витривалість, виконання елементів акробатики. Знижені адаптаційно-захисні можливості організму учнів спецмедгрупи потребують тимчасового виключення деяких фізичних вправ за медичними показниками, але з обов'язковим включенням їх у подальше вивчення при суворому дотриманні дозування.

Нами було запропоновано фітбол-аеробіку, як новий, інноваційний засіб фізичного виховання дітей та підлітків, віднесених до спеціальних медичних груп. Фітбол-аеробіка, будучи інноваційним видом оздоровчої фізичної культури, має свої специфічні особливості, велику різноманітність засобів і має можливість багатофункціонального їх використання з метою оздоровчого та лікувально-профілактичного впливу на опорно-руховий апарат, дихальну, серцево-судинну і нервову системи організму дітей та підлітків [4, с. 29].

Фітбол-аеробіка, будучи інноваційним видом оздоровчої фізичної культури, має чотири історичні етапи розвитку (I - «Застосування фітболів в лікувальних цілях», II - «Розвиток фітбол-гімнастики», III - «Поява фітбол-аеробіки», IV - «Подальший розвиток фітбол-аеробіки»), володіє специфічними особливостями, великою різноманітністю засобів і має можливість багатофункціонального їх використання з метою оздоровчого та лікувально-профілактичного впливу на опорно-руховий апарат, дихальну, серцево-судинну і нервову системи організму займаються [6, с. 25].

Фітбол – великий гімнастичний м'яч, різнобарвний, пружний тренажер для занять. Винайдені такі м'ячі були в Швейцарії в 50-х роках минулого століття, і поширилися по всьому світу. Правила вибору м'яча: при зрості до 165см - діаметр м'яча - 45см, для людей зростом від 165 до 175см - діаметр м'яча - 55см, при зрості більше 175см - діаметр м'яча - 65см. При посадці на м'ячі стегна розташовуються майже горизонтально, спина пряма, ноги стоять на ширині плечей, стопи притиснуті до підлоги, руки лежать на колінах. Займатися на м'ячах можуть діти дошкільного віку, школярі, дорослі люди, також ці заняття корисні майбутнім матерям і немовлятам [5, с. 43].

Ефективність застосування великих гімнастичних м'ячів для оздоровлення організму і профілактики захворювань обумовлена впливом коливань м'яча на хребет, міжхребцеві диски і суглоби. Вправи з цими м'ячами сприяють створенню сильного м'язового корсету навколо хребта, розвитку витривалості, спритності, координації рухів, поліпшенню роботи внутрішніх органів. Заняття на м'ячах покращують загальне самопочуття, підвищують емоційний тонус, створюють оптимальні умови для правильного положення тулуба, сприяючи поліпшенню постави і профілактики її порушень [3, с. 23; 4, с. 31].

Багаточисельні дослідження виділяють фактори, що визначають комплексний вплив вправ фітбол-аеробіки на розвиток фізичних здібностей:

- властивості фітболу (колір, розмір, форма, запах, пружність);

- багатофункціональність його використання (як предмет, опора, обтяження, масажер, перешкода, тренажер, орієнтир);
- підбір музичного супроводу в залежності від завдань заняття;
- цілеспрямовано підібрані засоби, які включають гімнастичні, танцювальні, профілактико-коригуючі вправи, базові кроки аеробіки та ін. [5, с. 45; 6, с. 26]

Таким чином, фітбол-аеробіка є одним з ефективних засобів зміцнення та збереження здоров'я, підвищення рівня розвитку фізичних здібностей та інтересу до занять фізичною культурою, володіє можливістю комплексного впливу на фізичний і психоемоційний стан дітей та підлітків. За своєю фізіологічною дією фітбол-аеробіка сприяє лікуванню таких захворювань, як остеохондроз, сколіоз, неврастенія, астено-невротичний синдром тощо.

Дослідження проводилось на базі ЗОШ І-ІІІ ст. № 1, № 4, м. Переяслава-Хмельницького. Учням, віднесеним за станом здоров'я до спеціальних медичних груп, пропонувалось використовувати засоби фітбол-аеробіки під час занять.

Дітям молодшого шкільного віку вправи на фітболах вводили в підготовчу частину занять. Було розроблено комплекси вправ оздоровчої спрямованості на фітболах, який виконували після перевірки показників частоти серцевих скорочень і дихання, вивчення різновидів дихання: грудного, черевного і змішаного (повного). До комплексу для молодших школярів входили вправи з використанням образів, сюжетів, ігор, комбінували різні вправи з м'ячем і без нього, пересування по залу (ходьба, біг) поєднували з комплексами ЗРВ з м'ячем і сидючи на ньому. Вправи виконували в повільному темпі в дозуванні до 10-12 разів.

З учнями середнього і старшого шкільного віку застосовували вправи на фітболах переважно в основній частині уроку. Спочатку повторювали раніше вивчені рухи, а потім вводили більш складні комплекси фізичних вправ. Особливу увагу приділяли підбору музичного супроводу для створення сприятливого позитивного фону, що забезпечувало психологічний та емоційний настрій на заняттях. Для основної частини заняття музика підбиралась з чітким ритмом, темп підбирався в залежності від темпу роботи, а ритмічний малюнок відповідав динаміці виконання рухів, а також вибір залежав від уподобань сучасної молоді.

При виконанні вправ дотримувалися наступних методичних рекомендацій:

- під час пружних похитувань на фітболі стежили за поставою дітей;
- не включали в заняття заборонені елементи (колові оберти і нахили голови назад);
- слідували за відриванням тазу від фітболу під час виконання пружинних погойдувань на ньому;
- не поєднували підстрибування на фітболі зі згинанням, скручуванням або поворотами тулуба;
- при виконанні вправ лежачи на м'ячі (на спині або животі) контролювали, щоб голова і хребет становили пряму лінію і дихання не затримувалося;
- стежили за правильною технікою виконання переходів з одного вихідного положення в інше.

Особливу увагу приділяли нозології хвороби учнів спеціальної медичної групи. Під час проведення занять чітко дотримувались рекомендацій, спеціалістів (О.Д. Дубогай, А.В. Цьось, 2012):

— для учнів з порушенням зору строго заборонено вправи з напруженнями, далекі стрибки, стійки і нахили вниз головою [1, с. 97];

— при захворюваннях органів дихання уникати вправ із затримкою дихання, заборонено різко збільшувати темп рухів [1, с. 114];

— при гіпертонічних та гіпотонічних захворюваннях уникати вправ зі швидкими нахилами й підйомами тулуба, вправи виконувати з повною амплітудою, вільно, без напруження, затримки дихання й натужування [1, с. 133];

— при захворюваннях органів травлення й обміну речовин не можна включати в заняття вправи, що викликають різкі струси тіла, найкраще застосовувати вправи в горизонтальному положенні, лежачи спиною на фітболі [1, с. 144].

В кожному занятті приділяли увагу вправам для зміцнення м'язів спини, черевного преса, бічних м'язів тулуба, що мають пріоритетне значення при вирішенні завдання формування правильної постави. Комплекс тривав від 15 до 20 хвилин. Навантаження обов'язково чергували з вправами на дихання та розслаблення.

Проведене дослідження дозволило визначити комплекс організаційно-методичних заходів щодо занять фітбол-аеробікою з учнями спеціальної медичної групи. Визначено позитивні зміни в стані постави учасників експериментальної групи, фіксувалося покращення емоційного стану учнів всіх вікових груп. Це відбувалося за рахунок можливостям засобів фітбол-аеробіки, властивостям фітболу і використанням різних за характером музичних творів. Учні спеціальних медичних груп відмічали покращення самопочуття, під час експериментальної роботи не було зареєстровано загострення хронічних хвороб, а після року занять 14,7% учнів були переведені до підготовчої групи.

**ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.** Аналіз і узагальнення даних літературних джерел, власна експериментальна робота показали, що одним з ефективних засобів зміцнення і збереження здоров'я, корекції

постави, підвищення інтересу до занять фізичною культурою є фітбол-аеробіка, яка володіє можливістю комплексного впливу на фізичний стан і рівень здоров'я школярів різного віку. Фітбол-аеробіка, будучи інноваційним видом оздоровчої фізичної культури, володіє специфічними особливостями, великою різноманітністю засобів і має можливість багатофункціонального їх використання з метою оздоровчого впливу на організм учнів, віднесених до спеціальної медичної групи.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Олександра Дмитрівна Дубогай, Анатолій Васильович Цьось, Марина Василівна Євтушок. – Луцьк : Східно-Європ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 276с.
2. Каинов А.Н. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы. / А.Н. Каинов, И.Ю. Шалаева – Волгоград: Учитель, 2009. – 185 с.
3. Конердинг М.А. Упражнения с гимнастическим мячом / М.А. Конердинг, А. Седельмейер. – СПб. : ПасТер, 2001. – 26 с.
4. Потапчук А.А. Фитболы: использование в практике лечебной и адаптивной физической культуры / А.А. Потапчук // Адаптивная физическая-культура. – № 1. – 2002. – С. 28-32.
5. Сайкина Е. Г. Фитбол-аэробика и классификация её упражнений / Е. Г. Сайкина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 7. – С. 43-46.
6. Сайкина Е.Г. Программа по фитбол-аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах». / Е.Г Сайкина, С.В. Кузьмина. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. – 31 с.

УДК: 378.013

**Башавець Н. А.**

**Одеський інститут фінансів Українського державного університету фінансів та міжнародної торгівлі**

#### **ПРОБЛЕМА САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

*У статті розглядається проблема самовдосконалення викладачів фізичного виховання у процесі професійної діяльності, оскільки сучасна система освіти потребує нової генерації педагогів, які є конкурентоздатними та мобільними. Впровадження у навчальний процес інноваційних технологій (інформаційних, оздоровчих, здоров'язберезувальних, рекреаційних тощо), перехід на європейську систему освіти вносять суттєві зміни і корективи у зміст професійної діяльності викладачів фізичного виховання. Підвищення вимог до педагогів вищої школи відповідно до світових стандартів орієнтує на неперервну освіту, зокрема на самовдосконалення, самоосвіту та самовиховання.*

**Ключові слова:** викладач фізичного виховання, професійна діяльність, самовдосконалення, самоосвіта, самовиховання, конкурентоздатність та мобільність.

**Башавець Н.А. Проблема самосовершенствования преподавателей физического воспитания в процессе профессиональной деятельности.** В статье рассматривается проблема самосовершенствования преподавателей физического воспитания в процессе профессиональной деятельности, поскольку современная система образования требует нового поколения педагогов, которые являются конкурентоспособными и мобильными. Внедрение в учебный процесс инновационных технологий (информационных, оздоровительных, здоровье сберегающих, рекреационных и т.д.), переход на европейскую систему образования вносят существенные изменения и коррективы в содержание профессиональной деятельности преподавателей физического воспитания. Повышение требований к педагогам высшей школы в соответствии с мировыми стандартами ориентирует на непрерывное образование, в том числе на самосовершенствование, самообразование и самовоспитание.

**Ключевые слова:** преподаватель физического воспитания, профессиональная деятельность, самосовершенствование, самообразование, самовоспитание, конкурентоспособность и мобильность.

**N.A. Bashavets The problem of self-improvement of physical education teachers in the professional activity.** The problem of self-improvement of physical education teachers in the professional activity is considered in the article, as a modern educational system needs a new generation of teachers who are competitive and mobile at national and international levels. Implementation of innovative technologies into the learning process (informational, health, recreational, etc.), the transition to the European system of education make significant changes and adjustments in the content of professional activity of physical education teachers. Increasing of requirements for high school teachers in accordance with international standards