

10. Сластьонін, В. А. Про сучасні підходи до підготовки вчителя / Сластьонін В. А. // Хрестоматія педагогіки : навч. посібник : в 2 ч. / під ред. О. П. Морозова. – Б. : БДПУ, 1999. – С. 25–26.
1. Genseruk, G.R. (2005), "Preparation of future teachers of physical education to the use of information technology careers", Thesis abstract for cand. sc. (pedagogical), 13.00.04, Ternopil th. ped. University of them. V. Hnatiuk, Ternopil.
2. Hlivenko, S.V., Lapin, E.V., Pavlenko O.O., (2005), *Informatiini sustemu v menegmenti* [Information systems management] teach. guidances, University Book, Symu, Ukraine.
3. Dutchak, M.V. (1999), "Some aspects of the reform of physical education in Ukraine", The concept of physical education and sport in Ukraine, *Zbirnuk naukovukh prac*, Liszt, Rivne, Ukraine, pp. 158-162.
4. Zhivago, S. (2005), The role of physical education to improve the effectiveness of physical education students, *Education and management, scientific-practic magazine*, Vol. 8, Part 3, pp. 85-89.
5. Zabokrytska, A. (1991), Modeling teaching situations as a means of becoming a professional future teachers, *Soviet school, magazine*, no 3. - pp. 76-79.
6. Kandyba, P.A. (2003), Professional psychological validity teacher, coach, teacher in resolving conflicts, *Theory and methods of physical education*, no 2, pp. 34-36.
7. Kovalchuk, O. (2004), Didactic games as a method of activation of teaching and learning of students in the study of pedagogy, *Bulletin of the Lviv University, Science magazine*, Vol. 18, pp. 89-97.
8. Kuzmin, N.V., Karpov, V.V., Varfolomyeyev, L.E. (1998), Invariant requirements for vocational and educational activities, The coordination requirements of state educational standards to the level of professional education of teachers, educators, teachers, educators, method. Recommendations, Moscow, Center of the quality of training, Shuya th. ped. University, pp. 15-21.
9. Platonov, V.N. (1990), Actual problems of school and High society path perestroika fyzkulturnoho Education, *Theory and Practice fyzicheskoy culture, journal*, no 4, pp. 5-10.
10. Slastonin, V.A. (1999), On new approaches to teacher training, *Readings Education, teacher guide*, 2 part, B: BDPU, pp. 25-26.

УДК 373.5:796

Черній В. П.

Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

ПРАКТИКА ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

У статті проаналізовано й узагальнено практичний досвід вчителів фізичної культури та наукові дослідження вчених з використання фізкультурно-оздоровчих технологій у сучасній школі, які дозволять ефективно і цілеспрямовано проводити з учнями фізкультурно-оздоровчу роботу, застосовувати різні форми і методи фізичного виховання та сприятимуть формуванню у школярів стійкої мотивації до здорового способу життя.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровчі технології, фізкультурно-оздоровча робота, фізичне виховання, здоров'я, школярі.

Черний В. П.. Практика использования физкультурно-оздоровительных технологий в условиях учебного заведения. В статье проанализированы и обобщены практический опыт учителей физической культуры и научные исследования ученых по использованию физкультурно-оздоровительных технологий в современной школе, которые позволят эффективно и целенаправленно проводить с учениками физкультурно-оздоровительную работу, применять различные формы и методы физического воспитания и способствовать формированию у школьников устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии, физкультурно-оздоровительная работа, физическое воспитание, здоровье, школьники.

Cherniy Valentina. Practice of the use of athletic-health technologies in the conditions of educational establishment. This article is devoted to the problem of the finding effective ways of perfection of athletic-health work intensification at general school. Exactly during studies at school it is important to teach a child to care of the health, form for him setting on his support. The real state of health of citizens testifies that careless attitude toward a health takes place both among an adult population and among children. A crisis situation is obvious in the health of children, therefore on the modern stage of development of society of Ukraine problem of active social orientation of the healthy lifestyle in young generation, strengthening of health in connection with the decline of stake of healthy children finds the clear embodiment in legislative educational acts. A decision in educational establishments of a mark problem depends on introduction of the new going near organization of health work. In this context the use of athletic-health technologies in the system of school education envisages considerable possibilities in forming of the healthy lifestyle in children, is the important providing of valuable development of children and young people, strengthening of their health. In the article practical experience of teachers of physical culture and scientific researches of scientists are analysed and generalized on the use of athletic-health technologies at modern school. It is well-proven that exactly the complex, system going near the use of athletic-health technologies will assist an improvement at the indexes of students of both physical and mental development, to the increase of data of motive preparedness, timely removal of mental tiredness and improvement of progress of schoolchildren. It is certain that the use of athletic-health technologies in the process of educating of schoolchildren acquires efficiency, if they are adapted to the terms of educational establishment and basis of their maintenance is made by facilities of physical culture as accessible and optimal terms of forming and maintenance of health of personality. The indicated going near the use of athletic-health technologies will allow effectively and purposefully to conduct athletic-health work with schoolchildren,

apply different forms and methods of physical education, to establish the dynamics of development of changes in the indexes of health of schoolchildren, their physical development and physical conditioning.

Key words: *athletic-health technologies, athletic-health work, physical education, health, schoolchildren.*

Постановка проблеми. Актуальність пошуку ефективних шляхів вдосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітній школі обумовлена тим, що саме під час навчання в школі важливо навчити дитину самій піклуватися про власне здоров'я, сформуванню в неї установку на його підтримку. Реальний стан здоров'я громадян свідчить про те, що недбале ставлення до здоров'я має місце як серед дорослого населення, так і серед дітей. Очевидною є кризова ситуація у здоров'ї дітей, тому на сучасному етапі розвитку суспільства України проблема активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя підростаючого покоління, зміцнення та укріплення здоров'я у зв'язку зі зниженням частки здорових дітей знаходить своє чітке втілення у законодавчих освітніх актах [5; 9; 10]. Вирішення в освітніх закладах цієї проблеми залежить від запровадження нових підходів до організації оздоровчої роботи. У цьому контексті використання фізкультурно-оздоровчих технологій у системі шкільної освіти передбачає значні можливості у формуванні здорового способу життя дітей, є важливим засобом забезпечення повноцінного розвитку дітей і молоді, зміцнення їхнього здоров'я. Саме система шкільної освіти – єдина структура, що забезпечує масовість (охоплює всіх дітей віком 6-18 років), превентивність, ефективність, системність та послідовність у формуванні в дітей та молоді фізичних здібностей особистості, гармонії тіла і душі; самовдосконалення тіла й духу; вихованні потреби у регулярних заняттях фізичною культурою і дотриманні режиму дня, прагнення до оволодіння санітарно-гігієнічними знаннями і навичками, утвердження здорового способу життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Концептуальні підходи щодо оздоровлення дітей різного віку засобами сучасних технологій у процесі фізичного виховання висвітлено у дослідженнях учених О. П. Аксьонової, Е. С. Вільчовського, Н. Ф. Денисенко, О. Г. Сухарєва, Ю. А. Ямпольської та ін., формування здорового способу життя засобами фізичного виховання досліджували В. Г. Ареф'єв, Г. І. Власюк, О. Д. Дубогай, М. Д. Зубалій, А. В. Полулях, інноваційні підходи в системі фізичного виховання розглянуті у працях О. Л. Благий, М. М. Булатової, Л. В. Волкова, Г. В. Дзяк, Т. Ю. Круцевич, Б. М. Москаленко, В. Н. Платонова, Б. М. Шияна та ін., впровадження сучасних оздоровчих занять зі школярами у навчальний процес представлено В. Ф. Базарним, О. І. Бичуком, О. І. Булгаковим, О. М. Ващенко, В. В. Золочевським, І. О. Когут, В. Л. Маринич, О. Г. Шалєпою, В. С. Язловецьким та ін.

Мета дослідження: теоретичний аналіз і вивчення практики використання фізкультурно-оздоровчих технологій в умовах навчального закладу. Відповідно до проблеми та мети роботи поставлені такі завдання: аналіз та узагальнення практичного досвіду вчителів фізичної культури та наукових досліджень учених з використання фізкультурно-оздоровчих технологій у сучасній школі.

Виклад основного матеріалу. Питання збереження і зміцнення здоров'я зростаючого покоління стали відображенням соціальних, економічних і моральних проблем суспільства у XXI ст. Значне зниження рівня життя більшої частини населення, скорочення державної і особливо суспільної системи спортивних організацій для школярів та молоді, перехід фахівців в інші сфери діяльності, скорочення матеріально-технічної бази спорту і системи змагань, що відбулись в державі, значно вплинули на стан здоров'я школярів. Так, за даними медико-педагогічних обстежень, по закінченні початкової школи у 18% занижені показники здоров'я, а «ураженість» сучасних школярів хронічними захворюваннями сягнула межі 90%. Особливу тривогу викликає поширення серед учнів нервово-психічних дисфункцій [6]. Не вдалося призупинити й зниження рухової активності учнів. Таким чином, зміцнення здоров'я школярів, формування у них здорового способу життя у процесі фізичного виховання стають все більш актуальними. Саме фізкультурно-оздоровча робота, як невід'ємний складник освіти, володіє значними можливостями у збереженні та зміцненні здоров'я учнів. Фізкультурно-оздоровча робота в умовах навчального закладу лише тоді може вважатися раціонально організованою щодо збереження та зміцнення здоров'я учнів, повноцінною та ефективною – якщо повною мірою, професійно та ефективно в єдиній системі реалізуються фізкультурно-оздоровчі технології. У фізкультурно-оздоровчих технологіях конкретизується принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання. Науковці Т. Ю. Круцевич, М. М. Булатова, Ю. О. Усачова поняття «фізкультурно-оздоровча технологія» визначають як процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях [9]. Як стверджують науковці та вчителі-практики, конче потрібно в організації навчально-виховного процесу повною мірою використати можливості для створення сприятливих умов під час уроків, перерв, у позакласній роботі, і незамінна роль у даному процесі належить доцільному використанню фізкультурно-оздоровчих технологій [3; 4; 10].

Повчальним у цьому розумінні є досвід роботи вчителя фізичної культури середньої школи № 9 м. Краматорська Донецької області В. А. Авраменко. Традиційні засоби зміцнення здоров'я вчитель-новатор доповнив, розробленою ним у співпраці зі спеціалістами кафедри фізіології Слов'янського педагогічного інституту, методикою використання інгаляції з лікувальних трав, що особливо важливо в умовах міста із складним екологічним станом. З метою загартування на уроках В. А. Авраменка школярі займалися босоніж. Поряд з цим педагог використовував елементи психорегулюючого тренування для підготовки учнів до наступних уроків. Таким чином, нетрадиційні методи і прийоми зміцнення здоров'я, які використовував вчитель у процесі фізичного виховання школярів, не тільки викликали зацікавленість у дітей до занять фізичною культурою, бажання навчатися, а разом з тим здійснювали на організм учнів оздоровчий вплив, сприяли набуттю дітьми стійких гігієнічних навичок та формуванню в них здорового способу [1]. Загартування також стало невід'ємним складником системи оздоровлення, запропонованої Н. М. Моїсеєнковою, вчителем фізичної культури середньої школи № 3 м. Гагаріна. Діти займалися в спортивному залі з голеними торсом, частина уроку проходила босоніж, що не тільки підвищувало опірність організму до холоду, а й надавало лікувального ефекту. Після ходіння босоніж учні енергійно розтирали ступні та масажували литкові м'язи. Протягом року використовувались контрастні водні процедури: обтирання, обливання теплою і холодною водою, а для загартування носоглотки – полоскання горла холодною водою. На початку уроку педагог використовувала ще один метод профілактики захворювань – точковий масаж. Вплив на точки, які відповідають за імунологічний захист організму, підвищував опірність до застудних захворювань. З оздоровчою метою Н. М. Моїсеєнкова ввела до своїх уроків й інші нетрадиційні методи оздоровлення: елементи йоги, психофізіологічного впливу (аутотренінг, елементи медитації) [13]. Вчитель фізичної культури

середньої школи № 24 м. Херсона В. К. Пермінова кожний навчальний рік розпочинала з вивчення учнів. На основі даних анкетування вона отримувала уявлення про стан здоров'я і фізичний розвиток кожної дитини, що давало можливість реалізувати принцип індивідуального підходу в навчанні. Творчо підходила В. К. Пермінова до проведення ранкової гімнастики – з використанням взаємного контролю учнів, у формі конкурсів між класами. Особливому контролю підлягали вправи на поставу. Учні отримували «Пам'ятку про поставу», в якій пропонувались способи її перевірки. У спеціальній пам'ятці для батьків «Займайтесь з усією сім'єю» надавались методичні рекомендації з організації спільних занять фізичними вправами і, зокрема, з рухового режиму, ранкової гімнастики, спортивної години і сімейного дня здоров'я. Двічі на тиждень вчитель проводила заняття з ритмічної гімнастики для мам і заняття групи здоров'я для тат. На ці заняття батьки приходили зі своїми дітьми [12].

Аналіз досвіду вчителя О. М. Шрамко доводить ефективність впровадження комплексу фізкультурно-оздоровчих технологій у навчально-виховний процес упродовж дня та на прикладі планування робочого тижня. Виокремлено музикотерапію, релаксацію, арт-терапію, дихальні вправи, віршовані ігрові фізкультурхвилинки, вправи пальчикової гімнастики, хвилинки тиші тощо. Вчитель доводить, що ефективність позитивного впливу на здоров'я школярів різних оздоровчих заходів визначається не хаотичністю методів, а системною роботою [14]. Такі підходи до занять фізичною культурою активізують творчі пошуки вчителів, стимулюють їхню педагогічну майстерність стосовно оволодіння новітніми формами й методами фізкультурно-оздоровчої роботи. Наведений вище досвід творчо працюючих вчителів дає змогу по-новому підійти до питань зміцнення здоров'я школярів, привести в дію резерви, здатні суттєво вплинути на поліпшення здоров'я і фізичне виховання учнів загалом. Сучасна практика шкіл засвідчує падіння інтересу школярів до традиційних форм організації та заходів проведення фізкультурно-оздоровчої роботи, оскільки вони не відповідають сучасним вимогам і потребують зміни на більш ефективні. Наукові пошуки вчених Е. С. Вільчковського, Н. Ф. Денисенко, І. М. Коваленко, С. С. Козарь, І. Я. Коцан, Т. Ю. Круцевич, В. Л. Маринич, Н. М. Мацкевич, Н. В. Москаленко, О. В. Петрика, О. М. Шрамко та ін. переконують нас у необхідності створення і впровадження організаційних і змістових нововведень у процес організації фізкультурно-оздоровчої роботи в школі. Так, класифікуючи форми занять з фізичного виховання, основним напрямом реформування навчально-виховного процесу з фізичного виховання вчена Н. В. Москаленко вважає за доцільне втілення традиційних форм фізкультурно-оздоровчої роботи з використанням сучасних оздоровчих технологій, а саме: оздоровчі системи, що мають коріння в давньосхідній культурній традиції; авторські оздоровчі системи; сучасні технології, що будуються на основі наукових досягнень; нові форми рухової активності та нові види спорту; національні види спорту і народні ігри; нові форми фізкультурно-оздоровчої роботи, які істотно трансформують її зміст, тобто об'єднують рухову активність з формуванням світоглядних орієнтацій та морально-етичних норм [11]. У ході комплексних наукових досліджень під керівництвом доктора медичних наук В. Ф. Базарного було створено значну теоретичну базу, науковці порушили проблеми реорганізації способів, прийомів і технологій навчального процесу. З метою профілактики гіпокінезії, зменшення питомої ваги статичного компонента та підвищення рухової активності, навчальний процес, на думку вчених, необхідно будувати на умовах сенсорної та психомоторної свободи. Необхідний ефект мав досягатись за рахунок створення можливості пересування по класу (методика динамічних поз), використання диференційованих фізкультурхвилин, профілактики загального і зорового стомлення [2]. Замість сенсорної депресії були запропоновані сенсорні тренажери (схеми зорово-рухових траєкторій, офтальмотренажери та ін.). За допомогою таких прийомів у дітей розвивалась зорово-моторна реакція, відчуття локалізації в просторі, розрізнявано-кольорові функції [2, с. 92]. З метою зміцнення здоров'я школярів науковці наполягали на уведенні диференційованих фізкультурхвилин, які повинні були проводитись вчителем після вивчення даних про фізіологічні можливості кожної дитини та складання діаграми захворюваності класу. Кожна дитина повинна була отримати пам'ятку за якою протягом 1,5–2 хвилин виконувався наступний комплекс вправ: вправи для дітей із надмірною вагою, вправи для профілактики плоскостопості, вправи для очей, вправи на покращення постави, вправи для м'язів рук, вправи з психологічної саморегуляції (самогіпноз, аутотренінг), деякі прийоми самомасажу, точковий масаж, паперові офтальмотренажери [2]. Аналіз наукових підходів учених щодо оздоровлення дітей (О. П. Аксьонова, Н. Ф. Денисенко, Т. Є. Бойченко, Е. С. Вільчковський, О. Я. Савченко та ін.) дозволяє зробити висновок, що для продуктивного вирішення завдань фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами доцільно використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій. Варто зауважити, що використання сучасних технологій оздоровлення дітей у фізкультурно-оздоровчій роботі набуває ефективності за певних умов, а саме: опанування педагогами таких технологій, у яких є рухові дії, що включають різні пропріорецептори та активізують в комплексі всі органи і системи організму дітей, їхні аналізатори та сприяють формуванню базових програмових рухових умінь і навичок, тобто – фізкультурній освіті; створення на уроках фізичної культури здоров'язбережувального середовища (це наявність різноманітного обладнання, необхідного для впровадження кожної технології, проведення їх на засадах диференційованого підходу) [3; 4].

ВИСНОВКИ. Таким чином, на підставі аналізу практичного досвіду вчителів фізичної культури та наукових досліджень учених з використання фізкультурно-оздоровчих технологій можна зробити наступні висновки. З'ясовано, що саме комплексний, системний підхід до використання фізкультурно-оздоровчих технологій сприятиме поліпшенню в учнів показників як фізичного, так і розумового розвитку, зростанню даних рухової підготовленості, своєчасному зняттю розумової втоми та поліпшенню успішності школярів. Визначено, що використання фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі навчання і виховання школярів набуває ефективності, якщо ці технології адаптовані до умов навчального закладу та основу їхнього змісту складають засоби фізичної культури як найдоступніші й найоптимальніші чинники формування і збереження здоров'я особистості. На нашу думку, зазначені підходи до використання фізкультурно-оздоровчих технологій дозволять ефективно і цілеспрямовано проводити з учнями фізкультурно-оздоровчу роботу, застосовувати різні форми і методи фізичного виховання, спостерігати за динамікою розвитку якостей та змін у показниках здоров'я школярів, їхнього фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Актуальними напрямками подальших наукових розвідок є висвітлення шляхів удосконалення процесу оздоровлення дітей засобами фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Авраменко В. А. В 9-й краматорской / В. А. Авраменко // Физическая культура в школе. – 1990. – № 7. – С. 36–38.
2. Базарный В. Ф. Здоровье и развитие ребенка: Экспресс-контроль в школе и дома / В. Ф. Базарный- М., 2005- 176 с.

3. Денисенко Н. Освітній процес має бути здоров'язбережувальним / Денисенко Н. // Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 3. – С. 32–34.
4. Денисенко Н. Через рух до здоров'я дітей: [навч.-метод. посіб.] / Н. Денисенко, О. Аксьонова. – Тернопіль: Мандрівець, 2010 – 88 с.
5. Концепція загальної середньої освіти (12-річна школа) // Інформаційний збірник Міністерства освіти України. – К.: Освіта, 2002. – № 2. – С. 3–22.
6. Корнєєв Н. В. Здоров'я школярів, сьогодення та проблеми на перспективу / Н. В. Корнєєв, Г. М. Даниленко // Охорона здоров'я України. – 2003. – № 1. – С. 49–54.
7. Національна програма виховання дітей та учнівської молоді в Україні // Світ виховання. – № 4 (5). – 2004.
8. Програма розвитку освіти України на 2005–2010 роки: Проект // Вища освіта України. – 2005. – № 3. – С. 76–103.
9. Krutsevich, T. Yu. (2003), *Teoriia i metodyka fizychnoho vihovannia* [Theory and methods of physical education], Olimpiiska literatura, Kyiv, Ukraine.
10. Marynych, V. (2013), "Analysis of innovative approaches organization of athletic-health work in educational establishment", Sportyvnyi visnyk Prydniprovia, no. 1, available at: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/svp_2013_1_5.pdf. (accessed March 29, 2015).
11. Moskalenko, N. V. (2009), "Theoretical methodical principles of innovative technologies in physical education system of junior schoolchildren", Thesis abstract for Dr.Sc. (Physical Education and Sport), 24.00.02, Ukrainian National University of Physical Culture and Sport, Kyiv, Ukraine.
12. Satsiuk, P. P. (1990), "On the path to self improvement", *Fizicheskaia kultura v shkole*, no. 8, pp. 15–17.
13. Khudoleeva, O. V. (1993), "Innovative forms and methods of sanitation of schoolchildren", *Fizicheskaia kultura v shkole*, no. 6, pp. 15–19.
14. Shramko, O. "From ideas V.Sukhomlynsky to health saving technologies in modern elementary school", *Ridna shkola*, no. 7, pp. 67–70.

Чичкан Оксана, Грицай Роман, Кучма Андрій
Львівський державний університет внутрішніх справ
Національний лісотехнічний університет України м. Львів

ПРОФІЛАКТИКА СИНДРОМУ «ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ» У ВИКЛАДАЧІВ ВНЗ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті розглядається проблема емоційного вигорання у викладачів вузів. Розкриваються особливості і причини емоційного вигорання викладачів, а також аналізуються різні види аеробіки, які можна використовувати для профілактики. Різні види аеробіки є вагомим компонентом галузі фізичної культури сучасного суспільства. Вони розкривають перед тими, хто займається широкі можливості для самовдосконалення, мають виражений оздоровчий ефект, поліпшують емоційний стан і працездатність, є ефективним засобом розвитку фізичних якостей. Це обумовлює доцільність їх застосування в профілактиці емоційного вигорання викладачів.

Ключові слова. Емоційне вигорання, засоби фізичного виховання, викладачі.

Чичкан Оксана, Грицай Роман, Кучма Андрій. Профілактика синдрому «емоціонального вигорання» в преподавателей вузов средствами физического воспитания. В статье рассматривается проблема эмоционального выгорания у преподавателей вузов. Раскрываются особенности и причины эмоционального выгорания преподавателей, а также анализируются различные виды аэробики, которые можно использовать для профилактики. Различные виды аэробики является весомым компонентом области физической культуры современного общества. Они раскрывают перед теми, кто занимается широкие возможности для самосовершенствования, имеют выраженный оздоровительный эффект, улучшают эмоциональное состояние и работоспособность, являются эффективным средством развития физических качеств. Это обуславливает целесообразность их применения в профилактике эмоционального выгорания преподавателей.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, средства физического воспитания, преподаватели.

Chychkan Oksana, Gritsay Roman, Kuchma Andrew. Prevention syndrome "emotional burnout" teachers of physical education. Professional experience teacher has always been one of the most emotionally intense. This is due to a large number of unpredictable and uncontrollable communicative situations with ad hoc mode of operation, a high degree of personal responsibility of the teacher. Teachers are constantly in emotionally intense atmosphere during intense and close communication with students, colleagues, leading to emotional burnout. Analysis of work (J. Greenberg, HJ. Freydenberg, X. Maslach) argues that researchers have no single view on the question of what "emotional burnout syndrome" which factors determine its origin and what is its structure. Almost no work on the use of physical education in the prevention and prevention of occurrence of a syndrome of emotional burnout in teachers. Purpose – an analysis of physical education for the prevention of emotional burnout university teachers. Research objectives. 1. Identify the characteristics and causes of emotional burnout teachers. 2. To analyze the different types of aerobic exercise for the prevention of emotional burnout. Different types of aerobics is an important component of physical culture of modern society. They reveal to those engaged in opportunities for self-improvement, have a pronounced effect health, emotional state and improve efficiency, an effective means of physical qualities. This determines feasibility of their application preventing emotional burnout teachers.

Key words: emotional burnout, means of physical education, teachers.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Професійна діяльність педагога в усі часи була однією з найбільш емоційно напружених. Це пов'язано з великою кількістю непередбачуваних та неконтрольованих комунікативних ситуацій з нерегламентованим режимом роботи, з високою мірою особистісної