

Київський університет імені Бориса Грінченка
Borys Grinchenko Kyiv University

№1 (9) 2023

Наукове електронне періодичне
видання

**СПОРТИВНА НАУКА ТА
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Scientific E-Journal
**SPORT SCIENCE AND
HUMAN HEALTH**



ISSN 2664-2069 (online)

DOI: 10.28925/2664-2069.2023.1

Спортивна наука та здоров'я людини:

наукове електронне періодичне видання. – К., 2023. – № 1(9). – 212 с.

В науковому електронному періодичному виданні «Спортивна наука та здоров'я людини» публікуються результати наукових досліджень актуальних напрямків спорту, фізичного виховання, фізичної культури, спортивної медицини, фізичної терапії, ерготерапії, сучасних рекреаційно-оздоровчих технологій, а також досліджень, що стосуються здоров'я людини та є важливими для забезпечення інноваційного розвитку України.

Наукове видання призначено для науковців, тренерів, спортсменів, науково-педагогічних працівників, докторантів, аспірантів, студентів закладів вищої освіти галузі фізичного виховання та спорту, а також фахівців з охорони здоров'я, фізичної терапії, ерготерапії.

Головний редактор:

Сушко Р.О., д.фіз.вих., професор (Україна).

Випускові редактори:

Латишев М.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);

Ярмолук О.В., к.фіз.вих., доцент (Україна).

Члени редакційної колегії:

Антала Б., професор (Словацька республіка);

Навратіл Л., д.мед.н., професор (Чеська Республіка);

Баришок Т.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);

Нестерчук Н.Є., д.фіз.вих., професор (Україна);

Білецька В.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);

Одинець Т.Є., д.фіз.вих., професор (Україна);

Виноградов В.Є., д.фіз.вих., професор (Україна);

Пітин М.П., д.фіз.вих., професор (Україна);

Воробйова А.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);

Полева-Секеряну А.Г., к.пед.н., доцент (Молдова);

Девесіглу С., професор (Туреччина);

Приходько В.В., д.пед.н., професор (Україна);

Коваленко С.О., д.б.н., професор (Україна);

Савченко В.М., д.мед.н., професор (Україна);

Кормільцев В.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);

Талагір Л.-Г., професор (Румунія);

Лаца З., професор (Угорщина);

Тимрук-Скоропад К.А., д.фіз.вих., доцент (Україна);

Лисенко О.М., д.б.н., професор (Україна);

Хорошуха М.Ф., д.пед.н., доцент (Україна);

Лопатенко Г.О., к.фіз.вих., доцент (Україна);

Чингієне В., професор (Литовська Республіка);

Ляхова І.М., д.пед.н., професор (Україна);

Шинкарук О.А., д.фіз.вих., професор (Україна);

Ясько Л.В., к.фіз.вих., доцент (Україна).

Наказом МОН України № 886 від 02.07.2020 р. видання додано до Переліку наукових фахових видань України категорії «Б», в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата наук зі спеціальності 017 – фізичне виховання та спорт.

Наукове електронне періодичне видання «Спортивна наука та здоров'я людини / Sport Science and Human Health» включено до наукометричних баз даних і бібліотек: IndexCopernicus, CrossRef, BASE, Google Scholar, WorldCat – OCLC, ResearchBib, ResearchGate, Бібліометрика української науки, Наукова періодика України.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автор(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

За точність викладених фактів та коректність цитування відповідальність несе автор.

Рекомендовано до друку Вченою радою Київського університету імені Бориса Грінченка (протокол № 2 від 30 березня 2023 року).

Адреса редакції: вул. Левка Лук'яненка, 13-Б, м. Київ, 04212, Україна.

Телефон: +38 (063) 289-9-289, E-mail: journal.sshh@gmail.com.

Електронна версія видання розміщена на сайті: <http://sporthealth.kubg.edu.ua/>





ЗМІСТ

1.	<i>Georgakis Steve, Morozov Boris, Nauright John.</i> Economic crises and sports mega-events	4
2.	<i>Krynicky Bartłomiej, Pawlikowska-Piechotka Anna.</i> Sport facilities and the Covid-19 pandemic time – sanitary restrictions	18
3.	<i>Yu Cecilia W, Dahlmann Fred.</i> Why should you care about the link between sports, as an intangible cultural heritage and global sustainable health development (UN SDG3)?	34
4.	<i>Бірючинська Світлана, Білецька Вікторія.</i> Сучасні методи оцінки ефективності роботи персоналу фітнес клубів	53
5.	<i>Волощенко Юрій.</i> Інтероцептивне усвідомлення: перевірка адаптації української версії анкети багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення серед студентів першого курсу Київського університету імені Бориса Грінченка	68
6.	<i>Дорошенко Ігор, Сватъєв Андрій, Соболев Едуард, Данильченко Святослав, Дорошенко Едуард.</i> Сучасні тенденції розвитку аматорського футболу в Україні ..	91
7.	<i>Іваненко Галина, Ярмолюк Олена, Мусяченко Ольга.</i> Реалізація основних засад академічної доброчесності при підготовці фахівців спеціальності 017 Фізична культура і спорт у Київському університеті імені Бориса Грінченка	104
8.	<i>Нестеренко Наталія, Порохнявий Андрій.</i> Розвиток гнучкості у студентів 18-20 років, що займаються у секції футболу, за допомогою розробленого спеціального комплексу вправ	115
9.	<i>Станкевич Людмила, Земцова Ірина, Хмельницька Юлія, Вдовенко Наталія, Краснова Світлана, Тронь Руслан.</i> Участь антиоксидантної системи в процесі адаптації організму спортсменів при напруженій м'язовій діяльності	126
10.	<i>Старченко Анастасія.</i> Фізична активність, як важливий пріоритет розвитку успішної країни: європейський досвід	139
11.	<i>Хіменес Христина, Бріскін Юрій, Пітин Мар'ян, Маланюк Любомир.</i> Формування компонентів системи змагань у професійному тенісі до початку «ери відкритого тенісу»	147
12.	<i>Хоміцька Валентина, Підлубний Віталій, Лаикул Дмитро, Зубко Валентина.</i> Визначення прояву психологічного захисту та копінг поведінки у студентів 1-4 курсів	163
13.	<i>Хорошуха Михайло, Лопатенко Георгій, Масенко Лариса, Омері Ірина, Буряк Ольга.</i> До питання щодо доцільності використання експрес-методу кількісної оцінки рівня соматичного здоров'я юних спортсменів 10-12 років за резервами біоенергетики	174
14.	<i>Шаповалов Микола, Сушко Руслана.</i> Дистанційне навчання як причина професійного вигорання вчителів фізичної культури	189
15.	<i>Довгодоцько Наталія, Сушко Руслана.</i> Сучасна концепція передзмагальної підготовки спортсменів в веслуванні академічному	202



<https://doi.org/10.28925/2664-2069.2023.114>

УДК: 373.3/5.011.3-051:79]:[37.018.43:004]:158.942

ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ ЯК ПРИЧИНА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Шаповалов Микола^(ABCDF), Сушко Руслана^(CDE)

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

Внесок автора:

A – концепція та дизайн дослідження; B – збір даних;
C – аналіз і інтерпретація даних; D – написання статті;
E – редагування статті; F – остаточне затвердження статті

Анотація

Вступ. Сучасні виклики стосуються всіх педагогічних колективів через нові реалії організації навчально-виховного процесу, проте особливої уваги заслуговують вчителі фізичної культури. Їх робота, попри загальні проблеми опанування нового виду комунікації дистанційно, полягає у необхідності формування нових форм подачі знань, вмінь та навичок, пошуку можливостей концентрації уваги школярів задля ефективності освіти під час дистанційного навчання, що пов'язана ще і з додатковою відповідальністю за їх здоров'я, задовільний фізичний стан і, відповідний віковим характеристикам, фізичний розвиток. Саме сукупність зазначених проблем під час дистанційного навчання спроможна викликати у вчителів фізичної культури психологічний, емоційний, фізичний стреси, що потребує вивчення можливостей їх уникнення і пошуку шляхів вирішення для запобігання подальшого професійного вигорання.

Мета – обґрунтувати проблему виникнення і визначити рівень професійного вигорання кваліфікованих вчителів фізичної культури під час дистанційного освітнього процесу в умовах кризових явищ.

Матеріал і методи: аналіз та узагальнення даних науково-методичних літературних джерел і інформативних даних мережі Інтернет, анкетування за допомогою модифікованого опитувальника, методи математичної статистики.

Результати. Проведено анкетування 12 вчителів фізичної культури ЗСО, які мають значний професійний досвід і високу категорію. За допомогою питань модифікованої анкети, інтерпретованих під напрямок роботи під час дистанційного навчання, що враховують специфіку практичної роботи, з'ясовано рівень професійного вигорання кваліфікованих вчителів фізичної культури.

Висновки. Констатуємо, що проблема виникнення професійного вигорання в педагогічній сфері існує, проте виявлено, що вона обтяжена викликами дистанційного освітнього процесу до вчителів фізичної культури через потребу практичного викладання предмету в умовах кризових явищ.

Підсумковий фактаж отриманих результатів: 50 % опитаних вчителів фізичної культури перебуває за межею низького рівня виникнення синдрому «професійного вигорання» (5 осіб – середній рівень + 1 особа – високий рівень).



Вбачаємо складним і потребуючим подальшого якісного вивчення питанням виходу з подібного стану, що вкрай складно без допомоги фахівців відповідного профілю.

Ключові слова: фізична культура, вчитель, дистанційне навчання, професійне вигорання.

DISTANCE LEARNING AS A CAUSE OF PROFESSIONAL BURNOUT OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Shapovalov Mykola, Sushko Ruslana

Borys Grinchenko Kyiv University, Kyiv, Ukraine

Abstract

Introduction. Modern challenges concern all pedagogical staff due to the new realities of organizing the educational process, but physical culture teachers deserve special attention. Their work, despite the general problems of mastering a new type of remote communication, consists in the need to create new forms of presenting knowledge, abilities and skills, to find opportunities to concentrate the attention of schoolchildren for the effectiveness of education during distance learning. It is also associated with additional responsibility for their health and satisfactory physical condition and physical development corresponding to age characteristics. It is the totality of the mentioned problems during distance learning that can cause physical culture teachers psychological, emotional, and physical stress, which requires studying the possibilities of their avoidance and finding solutions to prevent further professional burnout.

The aim is to justify the problem of emergence and determine the level of professional burnout of qualified physical education teachers during the distance educational process in the conditions of crisis phenomena.

Material and methods: analysis and generalization of data from scientific and methodological literary sources and the Internet, questionnaires using a modified questionnaire, methods of mathematical statistics.

Results. 12 PE teachers with significant professional experience and a high category from different institutions participated in the survey. The level of professional burnout of qualified physical education teachers was determined with questions of a modified questionnaire, interpreted according to the direction of work during distance learning, taking into account the specifics of practical work.

Conclusion. It is possible to state that there is a problem of professional burnout in the pedagogical area. It was found that it is burdened by the challenges of the distance educational process for PE teachers due to the need for practical teaching of the subject in the conditions of crisis phenomena. The summary of the obtained results: 50% of the interviewed PE teachers are beyond the low level of occurrence of the "professional burnout" syndrome (5 people - medium level + 1 person - high level). We see the issue of getting out of such a state as difficult and in need of further qualitative study, which is extremely difficult without the help of specialists of the relevant profile.

Key words: physical education, teacher, distance learning, professional burnout.



Вступ

Поняття професійного вигорання турбує науковців різних галузей, проте особливого значення набуває у роботі спеціалістів, які мають взаємодію з людьми [4, 6, 11].

Більш значущим це питання стає у вивченні проблем педагогічної сфери через комунікацію з найуразливішою і, водночас, найвимогливішою категорією людей – дітьми [2, 5, 9].

Фахівці розділяють зовнішні чинники ризику «професійного вигорання» через хронічну напруженість психоемоційної діяльності, нечітку організацію та можливість планування праці, нестачу відповідного обладнання, відсутність належної матеріальної винагороди і морального схвалення, підвищену відповідальність.

До внутрішніх чинників «вигорання» педагогів відносять підвищену тривожність, вразливість і чутливість, низьку самооцінку, недостатню компетентність, слабку професійну спрямованість, відсутність емоційної віддачі, навіть бажання завжди «бути зразком» [10, 17], і тепер вже сучасні реалії – страх за власне і близьких здоров'я та життя.

Глобальні проблеми (пандемія та локдаун, війна та загрози життю) стали причинами введення дистанційного навчання, що додало підступних чинників для розвитку професійного вигорання через низку додаткових перешкод якісного проведення уроків: відсутність електропостачання, інтернету, технічного забезпечення, додаткова

відповідальність за техніку безпеки школярів під час виконання практичних вправ віддалено тощо [12, 17].

Дослідження синдрому «професійного вигорання» саме через призму дистанційного навчання важливе в умовах вимушеності викладання онлайн, на відстані від учнів, адже з причин безпеки та збереження здоров'я більшість навчальних закладів мають змішану форму навчання, що передбачає велику кількість уроків фізичної культури дистанційно [8, 16].

Зміст і причини виникнення професійного вигорання вчителів вивчаються науковцями вже тривалий термін часу переважно через складність комунікації з учнями, накопичення проблемних питань адаптації до професійної втоми через специфіку роботи тощо, проте наявна потреба розгляду даного питання під новим кутом, зумовлена кризовими явищами (пандемія і війна) [3, 7, 10].

Сучасні виклики стосуються всіх педагогічних колективів через нові реалії організації навчально-виховного процесу, проте особливої уваги заслуговують вчителі фізичної культури. Їх робота попри загальні проблеми опанування нового виду комунікації дистанційно, формування нових форм подачі знань, вмінь та навичок, забезпечення потреб юного організму у необхідній руховій активності, пошуку можливостей зацікавлення та концентрації уваги школярів задля ефективності освіти під час дистанційного навчання пов'язані ще і з додатковою



відповідальністю за їх здоров'я, задовільний фізичний стан і, відповідний віковим характеристикам, фізичний розвиток.

Саме сукупність зазначених проблем під час дистанційного навчання спроможна викликати у вчителів фізичної культури психологічний, емоційний, фізичний стреси, що потребує вивчення і пошуку шляхів вирішення для запобігання подальшого професійного вигорання.

Мета дослідження

Мета дослідження – обґрунтувати проблему виникнення і визначити рівень професійного вигорання кваліфікованих вчителів фізичної культури під час дистанційного освітнього процесу в умовах кризових явищ.

Матеріал і методи дослідження

Контингент дослідження: У дослідженні взяли участь 12 вчителів закладів середньої освіти м. Києва та м. Білої Церкви, діяльність яких має високий рівень внеску у розвиток галузі фізичної культури і спорту, значний професійний досвід, професійні звання і категорії (вчителі року, першої та вищої категорії, старші вчителі).

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичних літературних джерел і інформативних даних мережі Інтернет, анкетування за допомогою модифікованого опитувальника, методи математичної статистики.

Організація дослідження: сформовано питання модифікованої анкети для вчителів фізичної

культури, інтерпретовані під напрямок роботи під час дистанційного навчання, що враховують специфіку практичної роботи.

Анкету складено з урахуванням відомих методик і тестів [1, 3, 14, 15], запропонованих практичними лікарями та науковцями, запитань для визначення синдрому «професійного вигорання».

У опитуванні «Модифікована анкета для визначення рівня професійного вигорання вчителя фізичної культури» взяли участь 12 фахівців. Завданням респондентів було відповісти на 20 питань з наданими варіантами відповідей, рівноцінно поділеними на 2 блоки.

Кожне питання, та його відповідь мають власну шкалу балів (табл. 1), градація шкали оцінювання враховує два блоки питань, спрямованих на визначення позитивної і негативної сторони психологічного стану.

За загальною сумою набраних балів (максимально 80) визначено рівень ризику виникнення «професійного вигорання» через проведення уроків фізичної культури дистанційно.

Обчислення результатів кожного респондента відбувалося окремо для визначення рівня професійного вигорання за шкалою (низький, середній, високий).

Отримані результати статистично опрацьовано та проаналізовано за загальними результатами по кожному питанню окремо.

Таблиця 1

**Шкала оцінювання рівня професійного вигорання
вчителя фізичної культури**

Блок 1 – негативна сторона психологічного стану під час проведення онлайн уроків вчителем фізичної культури у школі				
А – постійно (4 бали)	Б – часто (3 бали)	В – іноді (2 бали)	Г – рідко (1 бал)	Д – ніколи (0 балів)
Блок 2 – позитивна сторона психологічного стану під час проведення уроків онлайн вчителем фізичної культури у школі				
А – постійно (0 балів)	Б – часто (1 бал)	В – іноді (2 бали)	Г – рідко (3 бали)	Д – ніколи (4 бали)
Підсумкова характеристика результатів анкетування				
низький рівень		від 1 – до 26 балів		
середній рівень		від 27 – до 53 балів		
високий рівень		від 54 – до 80 балів		

Фахівці надали згоду щодо участі у дослідженні згідно біоетичним нормам Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації “Етичні принципи медичних досліджень за участю людини у якості об’єкта дослідження” (latest version 1.10.2008 Helsinki Declaration, 2008) [13].

Результати дослідження та обговорення

За результатами проведеного анкетування доцільно узагальнити та виокремити кілька значущих позицій:

- переважна більшість респондентів вказали на присутність явищ і стресових характеристик, вказаних у запитаннях, які трапляються у кожного з різною частотою;
- кожен з респондентів, вказавши про присутність того чи іншого явища, вже перебуває на певному рівні ризику виникнення синдрому «професійного вигорання», що вказує на існування та актуальність проблеми під час дистанційного навчання;

обраний контингент є визнаними професіоналами з досвідом роботи, відповідними досягненнями й дотримується професійних вимог, що підтверджують непрямі питання про якість організації і підготовки до уроків, проте питаннями, що стосуються емоційно-психологічного стану підтверджено наявність проблеми.

Першим питанням 10 з 12 респондентів анкетування (83 %) визнали присутність емоційного спустошення і виснаження під час проведення уроків фізичної культури дистанційно, а відповідями «іноді» і «рідко» визначено початковий етап розвитку синдрому «професійного вигорання» і непостійні прояви вразливості психічного здоров'я.

Друге питання анкети дозволило з'ясувати наявність різного ступеню відчуття фізичного виснаження після робочого дня і проведення низки уроків дистанційно 92 % вчителів фізичної культури. Відповіді «часто» (1), «постійно» (1), «іноді» (6) та «рідко» (3) свідчать про присутність



стресового явища і потребу вирішення проблем, що впливають на психічне здоров'я і є важливими у вирішенні освітніх задач.

Аналіз відвертих відповідей на третє питання щодо виникнення у фахівців бажання вигадати причину для відміни уроку вказує на негативне сприйняття виконання професійних обов'язків у визначених умовах (8 респондентів) та свідчить про передбачену необхідність подолання значної кількості перешкод у вирішенні навчально-виховних задач практичного уроку фізичної культури дистанційно.

4 респонденти вказали на відсутність такого бажання, що може слугувати якісним показником професійної майстерності та відповідальності окремо вчителя через характерні особистісні якості.

За результатами дослідження четвертого питання щодо розчарування роботою через неотримання повноцінної взаємодії та звичного зворотного зв'язку від учнів під час проведення уроків онлайн 83 % вчителів вказали на присутність такого явища у роботі, з них 5 відповіддю «часто» визнали внутрішні негативні прояви від практичного уроку фізичної культури онлайн і спричинений дистанційним навчанням емоційно-психологічний стрес.

В п'ятому питанні розглядалося відчуття власної байдужості, формальності та втрати інтересу до проведення уроків фізичної культури онлайн саме через причину проведення уроків дистанційно.

83 % з опитаних респондентів

вказали виникнення такого відчуття від акумуляції досвіду роботи дистанційно, але відповідями «іноді» (4), «рідко» (6) вказали, що вказані явища не мають постійний характер.

Відповіді на шосте питання щодо внутрішнього відчуття відсутності потреби у якісній підготовці до уроку через його ірраціональність і невідповідність запиту на результат роботи дозволяють зазначити, що 75 % респондентів відповідями «постійно» і «часто» підкреслили постійно виникаючі перешкоди у реалізації запланованого.

У сьомому питанні 67 % фахівців визнали зниження самооцінки, присутність відчуття непрофесійності і малокомпетентності під час проведення уроків фізичної культури онлайн, де відповідями «іноді» (3), «рідко» (5) вказали на розвиток синдрому «професійного вигорання».

4 респонденти спростували виникнення таких думок, що свідчить про високу професійну майстерність і вміння ізолюватись від емоційно-психологічних стресів під час підготовки і проведення уроків.

Восьме питання стосувалось присутності відчуття фрустрації вчителя під час проведення уроків фізичної культури онлайн, де варто відзначити, що відповіді розділились навпіл.

50 % вчителів вказали про існування такого явища і його непостійний характер, інші 6 вчителів відповіддю «ніколи»

вказали на відсутність такого відчуття, що доцільно пояснити адекватними і прогнозованими очікуваннями від практичного уроку дистанційно.

У дев'ятому питанні 83 % респондентів визнали періодичну втрату мотивації та інтересу до роботи під час проведення уроків фізичної культури онлайн через дистанційну форму навчання. Системне накопичення подібних відчуттів є передумовою причин виникнення «професійного вигорання».

Десяте питання сприяло виявленню ступеню роздратування та байдужого ставлення до учнів і через них під час проведення уроків фізичної культури онлайн.

75 % опитаних респондентів відчують подібний стан під час дистанційного навчання, де оцінками «іноді» (4), «рідко» (5) вказали на нестабільну наявність такого відчуття.

Варто підкреслити, що 3 респонденти не визнають за собою роздратування та байдужого ставлення до учнів попри складні умови кризових явищ.

Модель графічного представлення десяти питань першого блоку анкетування, що сформовані для висвітлення відчуття з негативною природою виникнення (рис. 1) дозволяє проаналізувати відповіді за 5-ступеневою градацією «постійно-ніколи».

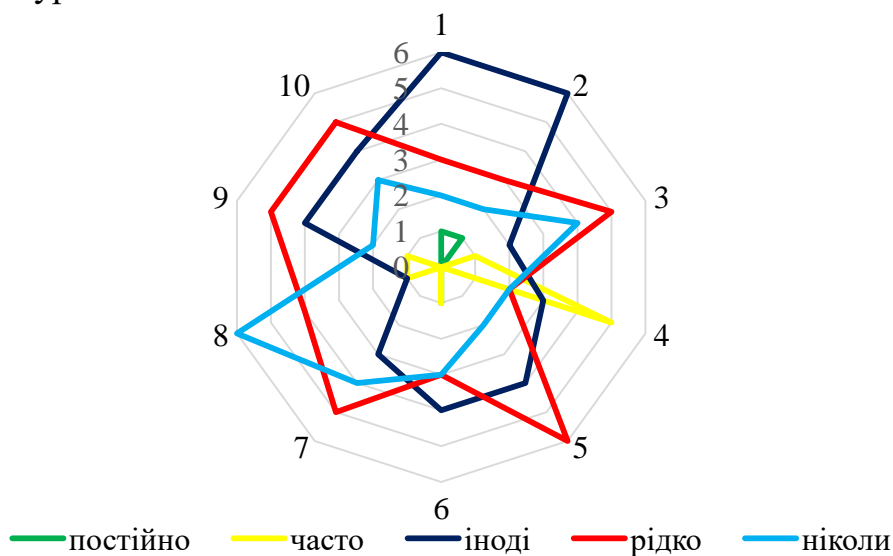


Рисунок 1. Результати анкетування вчителів фізичної культури з питань виникнення синдрому «професійного вигорання», блок 1, (n-12), де осі 1-10 характеризують кількісні значення відповідей на питання першого блоку анкети

Очевидно, що загалом мають місце відповіді «постійно» і «часто» на завуальовані питання прояву 5 базових негативних емоцій (злість, страх, смуток, сором, відраза), проте їх кількісні характеристики

незначущі, що може свідчити про початковий етап розвитку професійного вигорання.

Модель графічного представлення десяти питань другого блоку анкетування, що сформовані

для висвітлення відчуття з позитивною природою виникнення (рис. 2), сприяє акцентуванню уваги на зображеннях відповідей «рідко» і «ніколи» на завуальовані питання прояву 3 базових позитивних емоцій (радість, інтерес, любов).

Відсутність чи рідкість

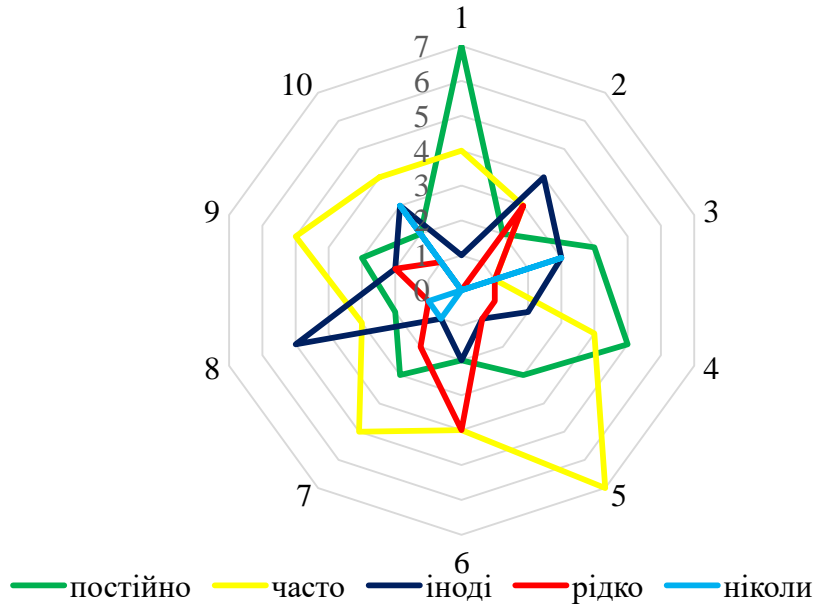


Рисунок 2. Результати анкетування вчителів фізичної культури з питань виникнення синдрому «професійного вигорання», блок 2, (n-12), де осі 1-10 характеризують кількісні значення відповідей на питання другого блоку анкети

Визначенню позитивної сторони психологічного стану під час проведення уроків онлайн вчителем фізичної культури у школі сприяло 11-20 питання другого блоку (рис. 2).

Одинадцять питань стосувалось спрямованості на пошук нових підходів і методів для заохочення і підтримки учнів під час дистанційного навчання, що дозволило визначити професійне ставлення до удосконалення власної праці, адже всі фахівці відповідями «постійно» (7), «часто» (4) і «іноді» (1) засвідчили небайдужість до якісного виконання педагогічних обов'язків і

зазначених відчуттів є негативним проявом позитивної сторони психологічного стану вчителів фізичної культури під час дистанційного навчання і вказує на можливість розвитку синдрому «професійного вигорання».

прагнення знаходити шляхи ефективного досягнення поставлених завдань.

У дванадцятому питанні про ступінь відчуття піднесення, мотивації та натхнення до проведення уроків фізичної культури онлайн, жодний з респондентів не обрав відповідь «ніколи», проте інші варіанти відповідей обрано фахівцями майже рівномірно.

59 % вчителів вказали на нерегулярну частоту позитивних відчуттів «іноді» (4), «рідко» (3), що демонструє стресовість і проблемність повноцінного й



натхненного викладання практичного предмету онлайн, створюючи, в свою чергу, емоційно-психологічні стреси, які можуть призводити до синдрому «професійного вигорання».

Тринадцяте питання «Чи відчуваєте Ви, що онлайн проведення уроків фізичної культури має однаковий рівень важливості як і практичні уроки у школі очно?» сприяло визначенню 5-ступеневої розбіжності думок респондентів.

Зазначимо, що 59 % вчителів відповідями «ніколи» (3), «рідко» (1), «іноді» (3) визнали невідповідність значущості впливу уроку онлайн у порівнянні з практичним навчанням у спортивному залі, що опосередковано нівелює цінність дистанційного навчання, процес підготовки вчителя і слугує можливим чинником професійного вигорання.

Чотирнадцятим питанням з'ясовано ступінь використання вчителями інноваційних технологій, сервісів і програм для ефективного онлайн навчання і доречний відхід від стандартів офлайн уроків.

Виявлено позитивну тенденцію до підвищення кваліфікації вчителів з метою організації якісного дистанційного навчання.

75 % респондентів відповідями «постійно» (5), «часто» (4) зазначили, що не дозволяють собі втрачати інтерес до роботи і цим сприяють запобіганню професійного вигорання, мотивуючи себе на саморозвиток.

П'ятнадцяте питання щодо відчуття можливості вирішення вчителем будь-якого завдання і

проблеми під час проведення уроків фізичної культури дистанційно дало змогу виявити, що 83 % респондентів з відповідями «постійно» (3), «часто» (7) вказують на впевненість контролю ситуацій, що є позитивним проявом психологічного та емоційного стану вчителів і підкреслює їх високий рівень майстерності та досвіду.

Наступним питанням визначено як часто вчителі отримують задоволення та позитивні емоції від проведення уроків фізичної культури онлайн. І хоча всі респонденти оминули відповідь «ніколи», розподіл за ступенями неоптимістичний, адже лише 50 % опитаних вказали «постійно» (2), «часто» (4).

Половина респондентів змогли визнати наявність позитивних емоцій від проведення уроків тільки відповідями «іноді» (2), «рідко» (4), що свідчить про їх випадковість та природну можливість розвитку психо-емоційного стресу.

Сімнадцяте питання стосувалось відчуття вчителем змоги якісно виконувати свої професійні обов'язки під час проведення уроків фізичної культури онлайн у порівнянні з очним навчанням, де за результатами доцільно визначити позитивну тенденцію, адже 67 % респондентів відповідями «постійно» (3), «часто» (5) вказали про змогу якісно виконувати обсяг обов'язків як під час очного, так і під час онлайн навчання, що свідчить про процес швидкої адаптації вчителів, у тому числі психологічної, до кризових умов, що склалися.

33 % респондентів обрали



негативні варіанти відповідей «іноді», «рідко», «ніколи», що свідчить про те, що дистанційне навчання є причиною сумніву педагога у реалізації своїх обов'язків однаково ефективно.

У вісімнадцятому питанні вдалось виявити, чи відчувають вчителі впевненість у повноцінному викладанні онлайн, коли матеріал потребує практичної подачі на уроці фізичної культури.

Уточнення попереднього питання дозволило визначити негативну тенденцію, адже 58 % вчителів відповідями «іноді» (5), «рідко» (1), «ніколи» (1) надали оцінки складності повноцінного викладання практичного предмету фізична культура дистанційно.

Варто зазначити, що 5 вчителів вказали на можливість якісно представити практичний матеріал онлайн, проте така впевненість може викликати відчуття фрустрації (розбіжність між реальністю і очікуваннями), якщо ефективність викладання не відповідатиме запланованій.

Дев'ятнадцятим питанням з'ясовано «чи відчувають вчителі, що легко справляються з емоційними стресами й проблемами, які виникають під час дистанційного навчання».

67 % респондентів відповідями «постійно» (3), «часто» (5) вказали на відчуття легкості у мобілізації психічних та фізичних ресурсів у подоланні виникаючих викликів, але 33 % визнали емоційні проблеми, що зазвичай мають накопичувальний ефект і з часом призводять до виникнення синдрому «професійного

вигорання».

На заключне двадцяте питання про виникнення стресу й страху через дистанційність освітнього процесу 50 % педагогів вказали на його існування, що пояснює формат організації уроків фізичної культури.

Узагальнюючи результати проведеного дослідження за модифікованою анкетною відповідно шкали для визначення рівня професійного вигорання вчителя фізичної культури, у вибірці з 12 вчителів закладів середньої освіти під час проведення уроків фізичної культури дистанційно виявлено такі результати:

- низький рівень ризику виникнення синдрому «професійного вигорання» (1-26 балів) – 6 осіб, з результатами 19 балів, 17 балів, 10 балів, 12 балів, 5 балів, 23 бали;
- середній рівень ризику виникнення синдрому «професійного вигорання» (27 – 53 балів) – 5 осіб, з результатами 35 балів, 32 бали, 38 балів, 34 бали, 40 балів;
- високий рівень ризику виникнення синдрому «професійного вигорання» (54-80 балів) – 1 особа, з результатами 60 балів.

Висновки

Констатуємо, що проблема виникнення професійного вигорання в педагогічній сфері існує, проте виявлено, що вона обтяжена викликами дистанційного освітнього процесу до вчителів фізичної культури через потребу практичного викладання предмету в умовах кризових явищ.

Підсумковий фактаж отриманих результатів: 50 %



опитаних вчителів фізичної культури перебуває за межею низького рівня виникнення синдрому «професійного вигорання» (5 осіб – середній рівень + 1 особа – високий рівень). Вбачаємо складним і потребує подальшого якісного вивчення питанням виходу з подібного стану, що вкрай складно без допомоги

фахівців відповідного профілю.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку ґрунтуються на продовженні поглибленого вивчення, узагальненні і пошуку шляхів вирішення специфічних проблем дистанційного навчання освітян галузі фізична культура і спорт.

Література:

1. Афанасенко Л., Мартинюк І., Омельченко Л., Шамне А., Шмаргун В., Яшник С. Психологія стресостійкості студентської молоді. За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2019. 203 с.
2. Зайчикова Т. Чинники прояву та передумови формування синдрому «професійного вигорання» у вчителів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2020;11(56):57-65.
3. Коняхіна АВ, Гаврик ІЛ, Гриценко НВ, Гутенко ДМ, Коровченко НМ, та інші. Емоційне вигорання педагогів. Методичні рекомендації. Суми: методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016. 60 с.
4. Льошенко О., Кондратьєва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «емоційного вигорання». *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2021;10:105–112.
5. Молчанова О. Професійне вигорання педагога. Психологічна служба профтехосвіти. 2016. *Режим доступу*: <https://sites.google.com/site/psihologprofteh/metodicna-skarbnicka/profesijne-vigoranna>
6. Павловська ЛО. Синдром емоційного (професійного) вигорання. *Режим доступу*: <http://www.seaclinic.ks.ua/sovet/sindrom-emotsijnogo-profesijnogo-vigorannya.html>

References:

1. Afanasenko L., Martynyuk I., Omelchenko L., Shamne A., Shmargun V., Yashnyk S. Psychology of stress resistance of student youth. In general ed. V. Shmargun. K.: Publishing center of NUBiP of Ukraine, 2019. 203 p. (in Ukrainian)
2. Zaichikova T. Manifestation factors and prerequisites for the formation of the "professional burnout" syndrome among teachers. *Scientific journal of the M. P. Dragomanov NPU*. Series 12. Psychological sciences. 2020; 11(56): 57-65 (in Ukrainian)
3. Konyakhina AV, Gavryk IL, Hrytsenko NV, Gutenko DM, Koropchenko NM, and others. Emotional burnout of teachers. Guidelines. Sumy: methodological cabinet of the education department of the Sumy district state administration, 2016. 60 p. (in Ukrainian)
4. Lyoshenko O., Kondratieva V. Diagnosis, prevention, correction of the syndrome of "emotional burnout". *Bulletin of Lviv University. Psychological sciences series*. 2021;10:105–112. (in Ukrainian)
5. Molchanova O. Professional burnout of a teacher. Psychological service of the Vocational Technical Institute. 2016. Access code: <https://sites.google.com/site/psihologprofteh/metodicna-skarbnicka/profesijne-vigoranna> (in Ukrainian)
6. Pavlovska LO. Syndrome of emotional (professional) burnout. Access mode: <http://www.seaclinic.ks.ua/sovet/syndrom-emotsijnogo-profesijnogo-vigorannya.html> (in Ukrainian)



7. Підлипняк ІО, Дука ТМ. Професійне вигорання педагогів: профілактика та подолання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*, Серія 05. Педагогічні науки: реалії та перспективи, 2019;69;175 – 179.
8. Рафальська ОО. Технологія змішаного навчання, як інновація в дистанційній освіті. Комп'ютерно-інтегровані технології: освіта, наука, виробництво. Луцьк, 2013;11:129-132.
9. Рябинчук І., Сушко Р. Особливості дистанційного навчання майбутніх викладачів фізичного виховання в умовах пандемії коронавірусу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021;5(136): 98-102.
10. Тесленко ВМ. Психологічні засади профілактики синдрому професійного вигорання педагогічного персоналу закладів загальної середньої освіти різних форм власності. *Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису*. ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК». Київ, 2021. С. 267.
11. Урбанович ВА, Штифурак ВЄ. Психологічне обґрунтування синдрому професійного вигорання. Вінницький торговельно-економічний інститут Київського національного торговельно-економічного університету. *Молодий вчений*. 2018;5(57):27-30.
12. Шаповалов М., Сушко Р. Дистанційне навчання як форма проведення уроків фізичної культури. V Міжнародна наукова конференція з нових тенденцій у науці та освіті (Рим, Італія). 2021:438-440.
13. Helsinki Declaration of the World Medical Association "Ethical principles of medical research with human participation as an object of study" (2008). Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/990_005#Text
7. Podlypnyak IU, Duka TM. Professional burnout of teachers: prevention and overcoming. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanova*, Series 05. Pedagogical sciences: realities and prospects, 2019;69;175 – 179. (in Ukrainian)
8. Rafalska OO. Mixed learning technology as an innovation in distance education. *Computer-integrated technologies: education, science, production*. Lutsk, 2013;11:129-132 (in Ukrainian)
9. Ryabynchuk I., Sushko R. Peculiarities of distance learning of future teachers of physical education in the conditions of the coronavirus pandemic. *Scientific journal of the M. P. Dragomanov NPU*. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). 2021;5(136): 98-102 (in Ukrainian)
10. Teslenko VM. Psychological principles of prevention of the syndrome of professional burnout of the teaching staff of general secondary education institutions of different forms of ownership. *Qualifying scientific work on manuscript rights*. "KROK" University of Economics and Law. Kyiv, 2021. P. 267 (in Ukrainian)
11. Urbanovych VA, Shtifurak VE. Psychological justification of the syndrome of professional burnout. *Vinnitsia Institute of Trade and Economics of Kyiv National University of Trade and Economics*. *Young scientist*. 2018;5(57):27-30 (in Ukrainian)
12. Shapovalov M., Sushko R. Distance learning as a form of conducting physical education lessons. *V International Scientific Conference on New Trends in Science and Education (Rome, Italy)*. 2021:438-440. (in Ukrainian)
13. Helsinki Declaration of the World Medical Association "Ethical principles of medical research with human participation as an object of study" (2008). Available at: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/990_005#Text



14. Maslach C., Leiter M.P. How to Measure Burnout Accurately and Ethically. HBR. Guide to Beating Burnout. March 19, 2021. Режим доступу: <https://hbr.org/2021/03/how-to-measure-burnout-accurately-and-ethically>
15. MayoClinic. Job burnout: How to spot it and take action. 2021. Available at: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/burnout/art-20046642>
16. Regina Celia A. Silva, Vera Lucia de F. F. e Silva, André Pontes Silva. Distance learning for teaching in physical education. Universidade Federal do Maranhão. Motriz. Revista de Educação Física, 2019;25(1). DOI: 10.1590/s1980-6574201900010002
17. Shapovalov M, Sushko R. Peculiarities for the online teaching process organisation as a form of physical training lessons. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. 2021;9(1):76-87.
14. Maslach C., Leiter M.P. How to Measure Burnout Accurately and Ethically. HBR. Guide to Beating Burnout. March 19, 2021., Available at: <https://hbr.org/2021/03/how-to-measure-burnout-accurately-and-ethically>
15. MayoClinic. Job burnout: How to spot it and take action. 2021. Available at: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/burnout/art-20046642>
16. Regina Celia A. Silva, Vera Lucia de F. F. e Silva, André Pontes Silva. Distance learning for teaching in physical education. Universidade Federal do Maranhão. Motriz. Revista de Educação Física, 2019;25(1). DOI: 10.1590/s1980-6574201900010002
17. Shapovalov M, Sushko R. Peculiarities for the online teaching process organisation as a form of physical training lessons. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. 2021;9(1):76-87.

Автори засвідчують про відсутність конфлікту інтересів.

Інформація про авторів:

Шаповалов Микола

магістрант кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту
Київський університет імені Бориса
Грінченка, Київ, Україна
ORCID: 0000-0002-0391-2676
E-mail:
mvshapovalov.fzfv22@kubg.edu.ua

Сушко Руслана

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту
Київський університет імені Бориса
Грінченка, Київ, Україна
ORCID: 0000-0003-3256-4444
E-mail: r.sushko@kubg.edu.ua

Отримано: 27.01.2023

Прийнято: 13.02.2023

Опубліковано: 30.03.2023

Шаповалов Микола, Сушко Руслана. Дистанційне навчання як причина професійного вигорання вчителів фізичної культури. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2023;1(9):189-201. DOI:10.28925/2664-2069.2023.114