

розвитку одного з основних, для даного виду спорту якості швидкості і сприяє оптимізації технічної підготовленості та якістю виконання прийомів. Аналіз результатів експериментальних досліджень дозволяє констатувати, що запропонована програма тренувальних занять студентів, з використанням спеціальних комплексів з атлетичної гімнастики може бути рекомендована для практичного використання спеціальних комплексів з атлетичної гімнастики тренерами-викладачами при роботі зі студентами даної вікової категорії.

ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем впливу атлетичної гімнастики на техніку прийомів в боксі у студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Копцев К. Нормативы оценки общей физической подготовленности боксёров - юниоров / К. Н. Копцев, Г. Ф. Васильев // Бокс: ежегодник. – 1984.
2. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров // ФиС. – Москва, 1987. – 191 с.
3. Лотоненко А. В. Проблемы физической культуры студенческой молодежи / А. В. Лотоненко, А. С. Игнатъев, В. Я. Кузнецов // Актуальные проблемы физической культуры: Матер, регион, науч-практ. конф. – Т.1. Ростов-на-Дону, 1997. – С. 116-119.
4. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. – Київ, 2003. – 44 с.
5. Frederick C. M. Motivation to participate, exercise affect, and outcome behaviours toward physical activity / C. M. Frederick, C. Morrison, R. Manning // Perceptual and Motor Skills. – 1996. – №82. – p. 691-701.
6. Ryan R. M. Intrinsic motivation and exercise adherence / R.M. Ryan, C.M. Frederick, D. Lipes, N. Rubio, K.M. Sheldon // International Journal of Sport Psychology. – 1997. – №28. – p. 335-354.
7. Endlomm B., Goldbard A., Gulbring B. Response to exercise after blood loss Reinfusion / Journal of Applied Physiology, 1972, 33. – P. 175-180.
8. Csepeli, Gyorgy–Nemenyi, Maria. A toleranciara nevelés eselyei. –Educatio. 1999. 2. szam.– 45 p.

УДК 378.147.037(045)

Хандога Я.В.
Маріупольський державний університет

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ

У статті представлено ґрунтовний аналіз різних підходів до визначення «здорового способу життя» як соціально-педагогічного, медичного, психологічного та етичного поняття. Акцентується увага на тому, що вдосконалення ЗСЖ, як соціально-педагогічного завдання, незважаючи на різноманіття різних методів і форм, здійснюється за трьома напрямками: соціально-психологічне, ідеологічне й інформаційно-розвивальне. Обґрунтовується необхідність реалізації ідеї формування здорового способу життя у студентів університету.

Ключові слова: формування здорового способу життя, здоров'я, напрямки вдосконалення, студенти.

Хандога Я.В. Формирование здорового образа жизни у студентов университета. В статье представлен основательный анализ разных подходов к определению «здорового образа жизни» как социально-педагогического, медицинского, психологического и этического понятия. Акцентируется внимание на том, что усовершенствование здорового образа жизни, как социально-педагогического задания, несмотря на разнообразие различных методов и форм, осуществляется по трем направлениям: социально-психологическое, идеологическое и информационно-развивающее. Обосновывается необходимость реализации идеи формирования здорового образа жизни у студентов университета.

Ключевые слова: формирование здорового образа жизни, здоровье, направления усовершенствования, студенты.

Khandoga Y.V.. The formation of healthy lifestyle among university students. The article presents a thorough analysis of the various approaches to the definition of "healthy lifestyle" as a socio-pedagogical, medical, psychological and ethical concepts. Focuses on the fact that the improvement of a healthy lifestyle, as a socio-pedagogical problems, in spite of the variety of different methods and forms, is carried out in three areas: social-psychological, ideological, informational and educational. The necessity of implementing the idea of a healthy lifestyle among University students is motivated. Literary sources emit major components of a healthy lifestyle: compliance with sanitary norms and rules, regime of work and rest, proper nutrition, optimum motor mode, no bad habits, high medical activity, proper environmental behavior, self-discipline. Determined that in modern conditions the rapid spread of drug abuse and problems, risk of sexual behavior, becomes more and more urgent question about the education of student youth of techniques aimed at resisting the effects of advertising or "street". The article is proved that any of the directions can achieve the desired goal - to create a healthy way of life of University students. Indeed, in matters of health and healthy way of life as nowhere else applied positivist approach, according to which this or that theory or method cannot be considered as "more true" than others. The importance of this problem is such that any conceptual enrichment in terms of methodology, estimated the benefits that can be obtained. And the more diverse is the information about the methods and means of forming a healthy lifestyle, the more effective modern pedagogy will be able to provide the educational process.

Key words: healthy lifestyle, health, areas of improvement, students.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Формування здорового способу життя в молодіжному середовищі – складний системний процес, що охоплює безліч компонентів способу життя сучасного

суспільства і включає основні сфери та напрямки життєдіяльності молодих людей. Орієнтування молоді на ведення здорового способу життя залежить від безлічі умов. Це і об'єктивні суспільні, соціально-економічні умови, що дозволяють вести здоровий спосіб життя в основних сферах життєдіяльності (навчальній, трудовій, сімейно-побутовій, дозвіллі), і система ціннісних відносин, яка спрямовує свідому активність молодих людей в русло саме цього способу життя [3, 6, 8]. Студенти складають особливий соціальний прошарок населення, об'єднаний певним віком, професійною спрямованістю, специфічними умовами навчання та способом життя. Проте дані, представлені в публікаціях [5, 10, 14, 13] про високий рівень захворюваності в цій соціальній групі посилюються тим, що діяльність студентів можна віднести до категорії підвищеного ризику порушень соматичного і нервово-психічного здоров'я. Це обумовлено специфічними труднощами багатогранної діяльності студентської молоді, високою нервово-психічною напруженістю, а також соціальною відповідальністю. Тому саме в вузі, на перших підступах до професійної діяльності, студент повинен отримати стійку систему навичок і вмій управління здоров'ям та формування здорового способу життя. Вивчення багатоаспектної проблеми формування ЗСЖ, неможливо без аналізу самого поняття «здоровий спосіб життя», яке включає соціально-педагогічні, медичні, психологічні та етичні аспекти.

Зв'язок роботи з науковими завданнями. Дослідження виконано згідно плану НДР Маріупольського державного університету.

Формулювання мети та завдань роботи. Проаналізувати поняття «здоровий спосіб життя» та систематизувати різні підходи до його визначення; розкрити напрямки вдосконалення ЗСЖ студентів університету.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ґрунтовний аналіз літературних джерел та друкованих публікацій дозволив систематизувати різні підходи до визначення ЗСЖ, які поділяються на *чотири самостійні групи*.

1. **Діяльнісний підхід.** ЗСЖ інтерпретується як спосіб життєдіяльності (діяльності, активності особи), який відповідає визначеним критеріям і забезпечує комплекс здоров'я людини. Наприклад, визначення, дане в колективній монографії «Формування здорового способу життя молоді» (А.В. Мартиненко та ін, 1988): «Під здоровим способом життя ми розуміємо діяльність, спрямовану на зміцнення не тільки фізичного і психічного, але і морального здоров'я» [11, с. 25; 12, с. 163]. ЗСЖ виражає орієнтованість діяльності особистості в напрямку зміцнення і розвитку особистого і громадського здоров'я. Подібні визначення в публікаціях дають Нистрян Д.У. (1991), С.Т. Колбанов (1998), Е.Н. Вайнер (2002), Омельченко С.О. (2009), Іванова І.В., Гвоздй С.П., Поліщук Л.М., Козикін А.Г. (2010), Пристинський В.М. (2013) та ін.

2. **Превентивний підхід.** Тут виділяються 3-4 фактора, аспекти ЗСЖ або комплекс оздоровчих заходів, що попереджають розвиток захворювань. ЗСЖ – реалізація комплексу єдиної науково-обґрунтованої системи профілактичних заходів, серед яких суттєве значення має моральне і фізичне виховання, поєднання роботи та відпочинку, розвиток стійкості до психоемоційних перевантажень [2, с. 109]. Отже, здоровий спосіб життя – основа профілактики захворювань [12, с. 7].

3. **Поведінковий підхід.** Тут ЗСЖ визначається через опис результатів поведінки. ЗСЖ – це поведінка людини, яка відображає певну життєву позицію, спрямовану на збереження та зміцнення здоров'я і засноване на виконанні норм, правил і вимог особистої та суспільної гігієни (В.В. Марков, 2001; В.В. Полесский, 2000), інтерпретує здоровий спосіб (стиль) життя як модель поведінки, що дозволяє досягти прийнятної чи оптимальної для сформованих соціально - економічних умов рівня здоров'я. ЗСЖ є креативною стороною процесу формування здоров'я, його збереження (підтримання), укріплення (розвитку і вдосконалення) або відновлення при частковій його втраті [7, с. 28-30].

4. **Вітальний підхід.** Здоровий спосіб життя – це нова якість життя, що визначається самосвідомістю людини, це природний органічний шлях до самовдосконалення. Свобода волі, совість і творчість є необхідними умовами здорового способу життя. Тут пропонується розглядати життєдіяльність людини в контексті ноосферного мислення, антропоєкології, енергетичної взаємодії енергетики людини та енергетики всесвіту (В.А. Воскресенський, 1987; Л.Р. Татарникова, 1997).

Виділені нами групи формулювань не потребують узагальнення, оскільки неможливо отримати проміжну, холіцистичну концепцію здорового способу життя. Найбільш інтегративне уявлення про здоровий спосіб життя опубліковано у словнику «Зміцнення здоров'я та профілактика захворювань. Основні терміни і поняття», де ЗСЖ визначається як категорія загального поняття способу життя, яка включає в себе сприятливі умови життєдіяльності людини, рівень його культури та гігієнічних навичок, що дозволяють зберегти і зміцнити здоров'я, попередити розвиток його порушень і підтримувати оптимальну якість життя [9, с. 134]. Таким чином, основу здорового способу життя становить вибір способу життя, зроблений самою людиною, щодо того, як йому жити. Здоровий спосіб життя пов'язаний з особистісно-мотиваційним втіленням індивідами своїх соціальних, психологічних, фізичних можливостей. При цьому важливо, що для організації здорового способу життя недостатньо зосередити зусилля лише на подолання чинників ризику виникнення захворювань, боротьбі з наркоманією та алкоголізмом, тютюнопалінням, нераціональним харчуванням, профілактиці стресів, а важливо виділити і розвивати всі ті різноманітні тенденції, які «працюють» на формування здорового способу життя і містяться в самих різних сторонах способу життя. Формування ЗСЖ передбачає засвоєння профілактичних принципів, підвищення культури споживання і поведінки, виховання розумних потреб, самовдосконалення кола фізичного життя і духовних потреб.

Вдосконалення ЗСЖ, як соціально-педагогічного завдання, незважаючи на різноманіття різних методів і форм, здійснюється за трьома напрямками: *соціально-психологічне, ідеологічне й інформаційно-розвивальне*.

1. **Соціально-психологічний напрям** у методології формування ЗСЖ пов'язаний з безпосередньою зміною поведінкових звичок, «купіруванням» факторів ризику порушення здоров'я. Соціально-психологічний напрям формування ЗСЖ представлено великим арсеналом методів і моделей поведінкових змін. Насамперед, вони засновані на положеннях соціальної когнітивної теорії. Ця теорія будується на припущенні, що поведінка людини, впливи зовнішнього середовища, відношення і уявлення носять інтерактивний і взаємозалежний характер. Центральне місце в соціальній когнітивній теорії займає феномен саморезультативності, який визначається як «здатність людини організувати й реалізувати свої дії в певному напрямку, необхідна для досягнення чого б то не було» (А. Бандура, 1997). Усвідомлення саморезультативності пов'язане з уявленнями людей про те, що вони можуть контролювати власну мотивацію, розумові процеси, емоційні стани та моделі поведінки. На цих принципах базуються техніки, що працюють із зміною неадаптивної поведінки або посиленням

бажаної поведінки, а також навчання базовим навичкам техніки самоконтролю [9, с. 322-326; 14, с. 3-8].

Більш того, в сучасних умовах стрімкого розповсюдження наркоманії і проблем ризикованої сексуальної поведінки, все актуальнішим стає питання про навчання студентської молоді технік, спрямованих на опір впливу, чи то вплив реклами або вплив «вулиці».

2. Ідеологічне спрямування представлено в першу чергу, формуванням світоглядної позиції, спрямованої на усвідомлення того, що здоров'я – це, насамперед, певний рівень розвитку особистості. Теоретичну основу цього напряму становлять деякі положення гуманістичної психології і, зокрема, визнаного її лідера А. Маслоу. Здорова людина, згідно з його підходом, повинна розглядатися у всій сукупності її біологічних, психологічних і духовних проявів, які рівноправно представлені в мотиваційній сфері особистості. Широко відома ієрархічна модель мотивації А. Маслоу, що включає в себе 5 рівнів потреб, на своїй вершині представлена потребами в самоактуалізації, потребами здійснювати свої здібності і таланти. Ця вершина – носій вищих інформаційних аспектів у системі, вищий рівень свідомості, які в загальнокультурному діапазоні називаються «духовна сфера». Відмінною рисою концепції Маслоу є акцентування взаємозв'язку між здоров'ям особистості, яка самоактуалізується і основними (базовими) потребами і цінностями, що споконвіку є притаманними людській природі. Маслоу стверджує, що неможливість задовольнити такі базові потреби як потреба безпеки, любові, поваги, самоповаги, ідентичності та самоактуалізації, призводить до хвороб і різного роду розладів. Тому, згідно з ієрархічним принципом, управління здоров'ям повинно починатися з вершини піраміди. Без розуміння людиною вищих аспектів буття (сенсу свого життя, її цілей, шляхів самореалізації, згоди зі своєю совістю і т. п.) та вирішення проблем з цих позицій, неможливе наближення до стану здоров'я, так як неусвідомлювана незадоволеність своїм життям завжди породжує психічні еквіваленти (напругу), а останнє призводить до нездоров'я у фізичному плані [1, с. 183; 14, с. 9-14].

3. Інформаційно-розвивальний напрям у методології формування ЗСЖ представлено санітарно-просвітницькою роботою і гігієнічним навчанням та вихованням. Вважається, що найбільше стримують виховання загальної культури здоров'я, формування здорового способу життя, укорінені з дитинства негативні мотиваційні установки і гігієнічні звички. Гігієнічне навчання і виховання впливає, насамперед, на такі універсальні фактори ризику захворювань як відсутність (дефіцит) знань про механізми і конкретні прийоми досягнення прийнятного рівня здоров'я, а також відсутність умінь і навичок здорової поведінки в реальному середовищі, в тому числі і в певному соціальному контексті [5, с. 30]. Літературні джерела виділяють головні компоненти здорового способу життя: дотримання гігієнічних норм і правил, режиму праці і відпочинку, правильне харчування, оптимальний руховий режим, відсутність шкідливих звичок, високу медичну активність, правильне екологічне поведінка, самодисципліну [4, с. 140; 12, с. 155]. Всі ці елементи реалізуються методами і засобами гігієнічного навчання і виховання. В сучасних умовах цей напрям розглядається як планомірний і цілеспрямований вплив на свідомість молоді людини з метою формування у неї установок, понять, принципів, ціннісних орієнтацій, що забезпечують необхідні умови для збереження, зміцнення і відновлення здоров'я. За допомогою досягнення перерахованих цілей в освітньому просторі реалізується інформаційний ланцюжок: знання – переконання – вчинок.

ВИСНОВКИ. Підбиваючи підсумок проведеного аналізу, слід згадати, що будь-який із перелічених напрямків може досягти бажаної мети – сформувати здоровий спосіб життя студентів університету. Адже у питаннях здоров'я і здорового способу життя як ніде більше застосовується позитивістський підхід, згідно з яким та чи інша теорія чи метод не можуть бути визнані «більш правдивими», ніж інші. Актуальність цієї проблематики така, що будь-яке концептуальне збагачення в методологічному плані оцінюється користю, яку можна отримати. І чим різноманітніше, більш різноплановою буде інформація про методи та засоби формування здорового способу життя, тим ефективніше сучасна педагогіка зможе забезпечити освітній процес.

ПЕРСПЕКТИВОЮ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ з означеної проблеми є розробка та впровадження в навчально-виховний процес університетів дидактико-оздоровчого комплексу методів, технік з формування здорового способу життя, як соціально-педагогічного чинника гармонійного розвитку людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. – Сер. «Гиппократ», Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 248 с.
2. Здоровье студентов как комплексная проблема: медицинские, экологические и социальные аспекты: Тез. докл. межвуз. науч.-практ. конф. 22-23 мая 1996 г. / Отв. ред. А.А. Хадарцев. – Тула: Изд-во ТулГУ. – С. 109.
3. Іванова І.В., Гвозд'їй С.П., Поліщук Л.М., Козикін А.Г. Формування здорового способу життя студентів як педагогічна проблема. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.rusnauka.com/10_ENXXIV_2007/Pedagogica/21528.doc.htm.
4. Научные основы здорового образа жизни: [учебное пособие] / Д.Н. Давиденко, А.И. Крылов, И.Ф. Гришин. – СПб., 2000. – 160 с.
5. Нистрян Д.У. Некоторые вопросы здоровья человека в условиях научно-технического прогресса // Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы. – 1991. – С.40-63.
6. Омельченко С.О. Принципи моделювання педагогічної системи взаємодії соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя / С.О. Омельченко, В.М. Пристинський // Соціальна педагогіка: теорія та практика. – 2009. – № 3. – С. 77 – 85.
7. Полесский В.А. Обучение населения основным методам оздоровления с использованием естественных факторов и средств природного происхождения // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 2000. – №6. – С. 28-30.
8. Prystyns'kyu V.M. Zdorov'ya lyudyny v aksiolohichnomu dyskursi suchasnoyi osvity / V.M. Prystyns'kyu // Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu im. M.P. Drahomanova (Seriya 15 "Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoy kul'tury"): zb. nauk. pr. – K.: vyd-vo NPU im. M.P. Drahomanova, 2013. – T. 2. – 7 (33). – 560 s. – S. 127 – 131.
9. Psikhologiya zdorov'ya: Uchebnik dlya vuzov / Pod red. G.S. Nikiforova. – SPb.: Piter, 2003. – 607 s.

10. Teoretyko-metodolohichni zasady formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu: <http://horting.org.ua/node/1069>.
11. Ukrepleniye zdorovya i profilaktika zabolevaniy (osnovnyye terminy i ponyatiya) / Pod red. A.I. Volkova, R.G. Oganova. – M., 2001. – 287 s.
12. Formirovaniye zdorovogo obraza zhizni molodezhi: Mediko-sotsialnye aspekty / Pod red. A.B. Martynenko i dr. – M.: Meditsina, 1988. – 192 s.
13. Khandoha Ya.V., Prystyns'kyi V.M., Prystyns'ka T.M. Vidpovidal'ne stavlennya do zdorov'ya – aktual'na sotsial'na i pedahohichna problema vyshchoyi shkoly // Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriya # 15: «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport)» / Zb. naukovykh prats'. – K.: Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2014. – Vypusk 3K(45)14 – S. 301-304.
14. Charlton E. Osnovnyye printsipy obucheniya zdorovomu obrazu zhizni // Voprosy psikhologii. 1997, №2. – S. 3-14.
УДК 796.015.132-057.87

Хлус Наталія

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

ЗМІНИ РІВНІВ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТОК 3-4 КУРСІВ ПІД ВПЛИВОМ ВПРОВАДЖЕННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ

В статті проаналізовано зміни рівнів фізичної працездатності студенток 3-4 курсів під впливом експериментальної методики підвищення фізичної підготовленості засобами степ-аеробіки. Розглянуто динаміку покращення фізичної працездатності студенток після впровадження засобів степ-аеробіки в експериментальних групах методом латинського квадрату.

Ключові слова: фізична працездатність, експериментальна методика, студентки, засоби степ-аеробіки, метод латинського квадрату.

Хлус Наталія. Изменения уровней физической работоспособности студенток 3-4 курсов под влиянием внедрения экспериментальной методики. В статье проанализированы изменения уровней физической работоспособности студенток 3-4 курсов под влиянием экспериментальной методики повышения физической подготовленности средствами степ-аэробики. Рассмотрена динамика улучшения физической работоспособности студенток после внедрения средств степ-аэробики в экспериментальных группах методом латинского квадрата.

Ключевые слова: физическая работоспособность, экспериментальная методика, студентки, средства степ-аэробики, метод латинского квадрата.

Hlus Natalia. Changes of physical efficiency level of the 3-4 courses girl-students under the influence of an experimental technique. *The changes of 3-4 courses girl-students – levels of physical efficiency under the influence of experimental methods of increase of physical fitness by means of step aerobics are analyzed in the article. Dynamics of improvement of girl-students physical efficiency in four experimental groups after the experiment is determined. Four stages of experiment by method of a Latin square were used in the main pedagogical experiment. This method is based on the application of the developed means of step aerobics and certain methods of development of physical qualities in a certain sequence:*

Step 1 – EG-A - EG-B - EG-C - EG-G Step 2 – EG-B - EG-C - EG-G - EG-A Step 3 – EG-C - D. EG-EG-A - EG-B Step 4 – EG-G - EG-A - EG-B - EG-C. By the technique of a Latin square under the influence of the specified methods and means of step aerobics four modes of volume of physical activity increase were worked out. The results of the stating experiment and volume of physical activity of senior courses students were taken into account. The four methods of training were: in group "A" a circular method of training was used, in group "B" - a uniform method of training, in group "C" - the repeated progressing method and denial method in group "D". It should be noted that means and methods of physical training which were applied in EG-C and EG-D with use of the repeated progressing method and denial method were the most effective for girl-students.

Key words: physical efficiency, experimental technique, girl-students, means of step aerobics, method of a Latin square

Постановка проблеми. Фізичне виховання студентів у вищому навчальному закладі є засобом впровадження фізичної культури, процесом формування загальної і професійної культури, особистості сучасного спеціаліста, системи загального і гуманістичного виховання студентства, яка забезпечує розвиток його розумових, фізичних і морально-вольових якостей. Фізична культура є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, чинником зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психофізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки. Успішне засвоєння навчальної програми з фізичного виховання значною мірою залежить від свідомого ставлення студентів до стану свого здоров'я і процесу фізичного виховання. Успіхи у фізичному вихованні студентів значною мірою залежать від того, наскільки активно і свідомо молодь бере участь у навчальному процесі. Інтенсифікація навчання у вищих навчальних закладах вимагає високої фізичної працездатності і здоров'я студентів. Фізична працездатність являється інтегративним вираженням можливостей людини, входить в поняття його здоров'я і характеризується рядом об'єктивних факторів (тілобудова, антропометричні показники, сила і витривалість м'язів, стан опорно-рухового апарату, психічний стан) [2, с. 53]. Кількісна характеристика фізичної працездатності необхідна для організації процесу фізичного виховання, прогнозування і планування навчальних навантажень, організації рухового режиму студентів. Фізична працездатність проявляється в різних формах м'язової діяльності, залежить від фізичної "форми" або готовності (англ. – physical fitness) людини, її придатності до фізичної роботи. У поняття "фізична працездатність", а іноді просто "працездатність", вкладають різний зміст. Так, вживають терміни "працездатність як здатність до фізичної праці", "функціональна здібність", "фізична витривалість", "здатність до роботи"