

the main limited hours, the second group (n=19) of girls, who were trained more in additional sport games and took part in a volleyball and football university teams. The aim was to learn the level of physical capacity and dynamics of frequency of heart-throbs of the students of pedagogical institution of higher learning with the different level of motive activity at implementation of loading after the reserved cycle. The results of physical performance during a closed cycle of the female students of Pedagogical University with a different level of motor activity showed that the well-trained girls had better results (time, capacity of work, reverse power load, the absolute and relative total (PWC₁₇₀) and working capacity. Normative traditional meanings PWC₁₇₀ and max oxygenic use (absolute and relative) of modern female students with different level of motor activity are significantly higher than similar, which were presented in the literature in the last century (1960–1970).

The original and absolute functional working level of cardiovascular system of the female students with different motor activity and physical working activity don't differ much. According to the heart rate, functioning of blood circulation system of sportswomen-students passed at smaller values of (on 2,4–4,4%) heart rate in all workloads, indicating that the initial heart rate, threshold, reverse, maximum, the average and exit of workloads characterizes more than economical level and smaller absolute physiologic «price» activation of cardiovascular system. The total cost of heart rate of trained people was significantly higher that was caused by a large volume of work of performed time. This reflects a greater general physiological «price» of adaptation to physical activities with reverse at people involved into sports.

Key words: *the female students, motor activity, physical performance, bicycle stress load, heart rate.*

УДК 796.011.3

А. П. Веселовський, І. П. Ільчишин

Дрогобицький державний педагогічний університет

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ СПОРТСМЕНІВ

У статті зроблено спробу теоретично проаналізувати суть самоактуалізації та її співвідношення з поняттями сенсу життя та цінностей і провести дослідження прояву цих психологічних феноменів у студентському віці; розглянуто програму розвитку властивостей самоактуалізованої особистості майбутніх педагогів, що складається з чотирьох тематично взаємопов'язаних блоків: перший блок передбачає осмислення процесу самоактуалізації, другий спрямований на формування здатності сприймати себе та інших, третій орієнтований на вироблення навичок щодо планування робочого часу й цілепокладання, четвертий присвячений розвитку вмінь долати труднощі в різних складних ситуаціях; проаналізовано результати впровадження інформаційно-аналітичного блоку програми.

Ключові слова: *самоактуалізація, психолого-педагогічний супровід, студенти-наставники, куратори академічних груп, викладачі.*

Постановка проблеми. Сьогодні багато науковців згодні з неоднозначністю й остаточною невизначеністю поняття «самоактуалізація», яке, здається, вже міцно вкоренилося в психологічну науку, хоча почало своє існування відносно недавно. Поняття самоактуалізації введене в психологію

А. Маслоу, який під даним процесом розумів реалізацію особистістю своїх найкращих здібностей і можливостей, що є вродженою потребою та метою життя: «Говорячи про самоактуалізацію, я маю на увазі прагнення людини до самоздійснення, до втілення в дійсність потенційно властивих їй можливостей. Це прагнення можна назвати прагненням до самототожності, самотності» [7, 304]. За А. Маслоу, частіше використання поняття «самоактуалізація» більше говорить про людину, яка ним користується, ніж про реальність, що стоїть за поняттям.

Процес підготовки майбутніх фахівців у системі вищої освіти повинен забезпечувати не лише оволодіння спеціальними знаннями, вміннями, навичками, а й створювати умови для становлення творчої особистості майбутнього фахівця, основне завдання якого зробити зростання та самовдосконалення метою свого подальшого особистісного та професійного розвитку. Особливо це важливо для майбутнього педагога оскільки здійснити психолого-педагогічну допомогу, сприяти перетворенню іншої людини може тільки фахівець, який сам постійно працює над удосконаленням своєї особистості та прагне розкрити свій потенціал, досягти успіху в житті. У зв'язку з цим об'єктивною необхідністю є пошук шляхів і засобів оптимізації самоактуалізації майбутніх педагогів у процесі професійної підготовки.

Аналіз актуальних досліджень. До проблеми самоздійснення особистості в різний час зверталися багато психологів і дослідників, зокрема: А. Маслоу, Є. Є. Вахромов, Л. А. Коростильова, Д. А. Леонтьєв та ін., проте закономірно, що й досі ця найскладніша проблема не вирішена.

Отже, практично все життя людина спрямована на самоактуалізацію, однак, згідно того ж А. Маслоу, ймовірність досягнення її дуже мала, навіть урахувавши думку психолога, що потреби особистості задовольняються не послідовно, а водночас, проте в різній мірі (і на самоактуалізацію тут припадає 10%). Про ілюзорність досягнення самоактуалізації говорить у другій екзистенційній дихотомії і Е. Фромм, зауважуючи, що навіть якщо людина живе з прагненням реалізувати себе, самоактуалізація – перманентно-безкінечний, а тому нездійснений в умовах обмеженості строку людського життя процес. Таким чином, самоактуалізація цілком співставна з прагненням до самовдосконалення, адже постійно реалізуючи себе, стаючи такою, якою хоче й повинна бути, людина поступово самовдосконалюється, наближається до свого ідеального образу «Я» (К. Роджерс). Представниками гуманістичної психології самоактуалізація тлумачиться як вища, екзистенційна цінність, тобто самоактуалізація як

процес і певний результат містить аксіологічний аспект: адже вдосконалення себе та самоздійснення (Ш. Бюллер) – саме ті процеси та якості особистості, які вона суб'єктивно оцінює й цінує, вважаючи не просто важливими, але й оптимальними [7, 272].

Не зайве пригадати тут думку В. Франкла, що самоактуалізація як така не може бути метою життя, бо прагнучи виключно самоактуалізації, людина апіорі не може її досягти («Двері до щастя відкриваються «від себе»..», за словами С. К'єркегора, і, тягнучи їх до себе (на себе), – лише тісніше їх зачиняєш); самоактуалізація є лише побічним продуктом здійснення сенсу життя, бо, за Франклом, людина прагне, передусім, реалізувати, здійснити сенс життя, пов'язаний з реалізацією людиною всіх її можливостей, а вже сенс(и) втілюють аксіологічний аспект процесу життя й уявлення людини про самореалізацію. Крім того, Франкл вважає, що, якщо онтологічною характеристикою людини є самотрансценденція, то самореалізація не може бути сенсом життя. Трансценденція життя можлива, якщо людина сама відступає на задній план, віддає забуттю власне існування.

Поняття «психолого-педагогічний» підхід розглядається вченими як психологічна допомога й підтримка реакцій, процесів і станів особистості, які природньо розвиваються; як недирективна форма надання допомоги, яка спрямована на розвиток і саморозвиток самосвідомості особистості, що запускає механізми саморозвитку й активізує власні ресурси людини; як сприяння процесу розвитку та саморозвитку, самореалізації, збереження психологічного здоров'я учнів (Д. Леонтьєв, Е. Лопатін); як допомога особистості в її особистісному зростанні; як емпатійність розуміння вихованця, як відкрите спілкування (Л. Коростильова); як створення соціально-психологічних умов для успішного навчання й розвитку [3, 88; 4, 121].

Складовими психолого-педагогічного підходу виділяють процеси психологічної та педагогічної підтримки, допомоги з боку «супроводжуючих» педагогів, психологів, наставників, консультантів (І. Дубровіна, В. Слободчиков, А. Мудрик та ін.).

Педагогічну підтримку можна представити як систему спільних дій педагогів і студентів, спрямованих на визначення інтересів, цілей, можливостей і шляхів подолання перешкод (проблем) студентів, що заважають їм самостійно досягти бажаних результатів у професійно-навчальній діяльності, самоактуалізуватися в ній. Водночас необхідно орієнтуватися на наявні у студентів реальні й потенційні можливості та здібності [1, 25].

Психологічна підтримка є багатовимірним процесом, який зосереджений на позитивних якостях і перевагах особистості, сприяючи відновленню віри в себе та свої можливості, підвищенню резистентності особистості до дестабілізуючих зовнішніх і внутрішніх чинників [4, 5]. Характерним для психологічної підтримки є встановлення характеру особистісних проблем, надання допомоги в їх вирішенні, організація необхідної профілактичної роботи. Психологічна підтримка «допомагає впоратися з життям, труднощами й проблемами, що виникають» [3, 105].

Виходячи з цього, ми визначили психолого-педагогічний підхід як цілісну, системно-організовану діяльність, що забезпечує створення в межах ВНЗ комплексу соціально-психологічних і педагогічних умов для успішної навчально-професійної підготовки, розвитку та самоактуалізації особистості студента.

Мета статті – проаналізувати зміст поняття самоактуалізації, його співвідношення з поняттями «цінності» та «сенс», провести дослідження даної проблеми в студентів-спортсменів.

Основною метою психолого-педагогічного підходу є створення умов для прояву таких властивостей особистості студентів, які сприяють ефективній реалізації їх потенційних можливостей, особистісному зростанню. Шлях досягнення цієї мети полягає через організацію студентів на власне самовдосконалення за опосередкованої участі працівників вищого навчального закладу. Тільки діяльність самого студента розкриває його потенційні можливості й особистісні властивості.

Основне завдання психолого-педагогічного підходу навчально-виховного процесу полягає у створенні оптимальних умов для особистісного та професійного розвитку студентів. Як окремі завдання психолого-педагогічного підходу майбутніх педагогів виокремлюємо: створення умов для успішної соціально-психологічної адаптації студентів в умовах ВНЗ; створення умов для формування позитивної Я-концепції, впевненості у власних силах, своєму творчому потенціалі, незалежності в прийнятті рішень, здатності до глибоких міжособистісних стосунків; формування установок на постійний саморозвиток і самовдосконалення; підтримка особистості у визначенні й проектуванні життєво професійної стратегії на наступні етапи життєдіяльності; сприяння адекватному сприйняттю вимог професії та корегуванню їх зі своїми здібностями, можливостями, індивідуально типологічними характеристиками; навчання конструктивним способам подолання професійних і особистісних проблем; формування психолого-педагогічної компетентності як динамічного новоутворення особистісного й професійного розвитку.

Суб'єктами спільної діяльності при організації психолого-педагогічного підходу є студенти факультету фізичного виховання, які виконують роль наставників, його викладачі, куратори академічних груп.

Виклад основного матеріалу. Під час роботи застосовуються такі прийоми: вправи для розминки (психо-гімнастика); самодіагностика й організація зворотнього зв'язку; міні-лекції; практикуми; групова дискусія; рольові ігри, мозковий штурм і аналіз проблемних ситуацій; техніки психосинтезу, позитивної психотерапії та гештальттерапії.

Програма розрахована на 10 занять по 2 години (загальна тривалість 20 годин). Частотність зустрічей – 1 раз на тиждень. В апробації програми брали участь студенти 1-го курсу факультету фізичного виховання в кількості 25 осіб (експериментальна група). Програма розрахована на проведення занять зі студентською групою. Групи повинні комплектуватися добровільно.

Із процесуального погляду програма складається з чотирьох тематично взаємопов'язаних блоків. Перший блок є інформаційно-аналітичною основою тренінгу й передбачає осмислення процесу самоактуалізації, аналіз, оцінювання якостей і властивостей особистості, що сприяють повному прояву можливостей. Другий блок спрямований на формування в учасників групи здатності приймати себе та інших, міжособистісно взаємодіяти. Третій блок орієнтований на вироблення навичок щодо планування робочого часу й цілепокладання; прагнення досягати високих результатів і майстерності в спортивній діяльності. Четвертий блок присвячений розвитку вмінь долати труднощі в різних складних ситуаціях; вихованню творчої установки, прагнення до досконалості, самоактуалізації.

У результаті проведення основного інформаційно-аналітичного блоку програми учасники групи співвіднесли власні цінності, смисли, способи поведінки з ідеалами самоактуалізації. Також студентам було надано можливість усвідомити особливості своєї особистості, власні можливості, здібності, порівняти їх з ідеалом самоактуалізованої особистості.

Після теоретичного ознайомлення з особливостями процесу самоактуалізації та з характеристиками самоактуалізованої особистості студентам пропонували оцінити наявність цих характеристик і рівень їх вираження в себе за 10-бальною шкалою.

Отримані результати свідчать про те, що характеристики самоактуалізованої особистості студентів експериментальної групи виражені на середньому рівні (6,87 балів). Для досліджуваних студентів

домінантною є така характеристика, як «спрямованість зовні, на протипагу орієнтації лише на внутрішній світ» (1-е рангове місце). Це, на думку студентів, дозволяє їм більше розкрити свій внутрішній потенціал, різнобічно розвиватися, не зосереджуючись тільки на своїх інтересах; не бути відокремленими від суспільства.

Студенти активно сприймають дійсність (2-е рангове місце), сприймають себе такими (3-є рангове місце), які вони є, однак центрованість на власній особистості не дозволяє студентам думати та дбати про щастя й добробут інших людей (17-е рангове місце).

Необхідно звернути особливу увагу на те, що студенти першого курсу усвідомлюють важливість докладання максимуму зусиль для досягнення поставлених цілей, самоактуалізації (4-е рангове місце).

Труднощі в досліджуваних студентів викликають глибоке розуміння (16-е рангове місце) й об'єктивне оцінювання життя (18-е рангове місце), які є досить значущими під час пошуку цінностей і смислів, наповненні життя цікавим змістом.

У гуманістичній персонології дуже важливим є питання щодо мотивації, адже людина – це істота, яка постійно «бажає» (А. Маслоу), яка рідко досягає стану повного задоволення. Також А. Маслоу відзначав, що кожна людина може створювати власну ієрархію потреб завдяки особливостям своєї біографії та віку. Спираючись на це положення й ознайомивши учасників тренінгу з ієрархією потреб А. Маслоу, ми запропонували студентам експериментальної групи скласти власну «піраміду потреб» на підставі класифікації потреб Х. Мюррея, яка містить 20 різних потреб. Також досліджувані могли використовувати класифікацію А. Маслоу й доповнювати надані класифікації тими потребами, які є важливими й актуальними саме для них.

Як доміантну 80% студентів першого курсу виділили «потребу в сім'ї та любові». Ця потреба співзвучна з «потребою в приналежності й любові», представленою А. Маслоу в ієрархії людських потреб. Однак там вона посідає 3-ю позицію, а в ієрархії студентів — 1-шу позицію.

Пріоритетність сім'ї студенти пояснюють тим, що саме вона впливає на все життя людини, сприяє духовному зростанню та створенню умов для самореалізації, самоактуалізації.

На 2-у позицію в ієрархії потреб 60% студентів розмістили «потребу в безпеці», що відповідає ієрархії потреб А. Маслоу. Студенти пояснюють подібний розподіл тим, що почуття стабільності та захищеності сприяє досягненню значних результатів і розкриття особистості.

На 3-й позиції 64% студентів експериментальної групи вбачають «потребу подолання невдач», яка згідно з класифікацією Х. Мюррея, означає самостійність у діях. Студенти першого курсу вважають, що рішучість, власна ініціатива, розрахунок тільки на власні сили сприяє досягненню значних результатів у різних видах діяльності (навчальна, професійна діяльність).

На 4-й позиції досліджувані студенти (68%) розмістили пізнавальні потреби. На думку студентів, без прагнення багато знати, вміти, дуже важко домогтися в житті високих результатів.

На 5-й і 6-й позиціях студенти розмістили потребу «пошук дружніх зв'язків» і «потребу до поваги й підтримки» (92% і 76% відповідно). Подібний розподіл досліджувані пояснюють тим, що наявність дружніх стосунків, підтримка близьких, повага надає їм упевненість у собі, усвідомлення того, що вони сприймаються та схвалюються іншими людьми, і це допомагає їм долати перешкоди, вирішувати завдання й виконувати вимоги, які висуває їм життя.

Найвищу позицію в ієрархії потреб студентів (88%) посідає «потреба в досягненнях, самоактуалізації». Це означає, що досліджувані студенти прагнуть подолати якийсь бар'єр, перевершити інших, зробити дещо краще, досягти вищого рівня в якій-небудь справі. Також вони усвідомлюють, що шлях до самоактуалізації досить важкий і пов'язаний із переживаннями страху невідомого й відповідальності, але його слід пройти, адже це шлях до повноцінного, внутрішньо багатого життя. Результати проведеного дослідження ієрархії потреб студентів-першокурсників зумовили перелік потреб, задоволення яких дозволить їм перейти до задоволення потреби в досягненнях і самоактуалізації, тобто актуалізувати свій потенціал.

Наступним завданням основного блоку програми було визначення учасниками групи своїх позитивних якостей, які допоможуть їм реалізувати себе, і негативних, які, навпаки, перешкоджають цьому. Для виконання цього завдання ми запропонували студентам короткий тезаурус якостей особистості. Студенти вибрали по 10 якостей, які сприяють і перешкоджають особистісному зростанню й ранжирували обрані за ступенем значущості для актуалізації потенційних можливостей.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Серед позитивних якостей своєї особистості 64% студентів виділили цілеспрямованість (1-е рангове місце) і вважають, що саме ця якість є найбільш значущою для досягнення людиною вищого рівня розвитку й

актуалізації свого потенціалу. Як свої позитивні якості 48% студентів визначили «вдумливість» (2-е рангове місце) і «працездатність» (3-е рангове місце). Студенти вважають, що вміння міркувати, продуктивно трудитися й покладатися на власну думку допоможе їм більш повно розкрити та представити свої потенційні можливості й здібності.

Серед негативних якостей своєї особистості учасники тренінгу (68%) виділили «лінь» і вважають, що саме схильність до неробства, відсутність бажання діяти, працювати є головною перешкодою на шляху до самоактуалізації (1-е рангове місце). На 2-му ранговому місці 56% досліджуваних студентів розмістили «безвольність». Студенти відзначають, що їм дуже важко протистояти безпосереднім потребам і бажанням. Для них є характерними дії за принципом «Я хочу», а не «Треба», «Я повинен». Це часто призводить до невиконання у відведений термін певних завдань, пропусків занять і значного утруднення процесу досягнення успіху й реалізації себе під час навчально-професійної підготовки. До негативних якостей своєї особистості 56% студентів експериментальної групи також віднесли «нерішучість» (3-е рангове місце), яка, на їхню думку, має негативний вплив на процес прояву й вираження потенційних можливостей особистості. Студенти відзначають, що нерішучість перешкоджає самостійному прийняттю відповідальних рішень, зміні сформованого способу життя, руху вперед, оскільки це пов'язане з певним ризиком і невідомістю.

Отже, студенти шляхом усвідомлення своїх індивідуальних особливостей змогли більш чітко й повно визначити для себе: що їм необхідно для повної реалізації, що перешкоджає цьому, які властивості самоактуалізованої особистості притаманні їм, а які властивості слід розвивати. Це дозволить студентам поглибити уявлення про себе і свій актуальний стан, окреслити шляхи самореалізації як самостійного діяча в різних життєвих сферах: навчання, професія, сім'я тощо.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вахромов Е. Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации / Е. Е. Вахромов. – М. : Изд-во Междунар. пед. акад., 2001. – 322 с.
2. Коростылёва Л. А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере / Л. А. Коростылёва. – СПб. : Изд-во «Речь», 2005. – 222 с.
3. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – М. : Смысл, 2003. – 487 с.
4. Лопатин Е. А. Педагогические аспекты самоактуализации студентов в вузе : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Е. А. Лопатин. – Рязань, 2009. – 221 с.
5. Малихін О. В. Методика викладання у вищій школі : навч. посіб. / [авт.-укл. О. В. Малихін, І. Г. Павленко, О. О. Лаврентьева, Г. І. Матукова]. – Сімферополь : ДІАЙПІ, 2011. – 224 с.

6. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб. : Питер, 2007. – Серия: Мастера психологии. – 352 с.
7. Маслоу А. Психология бытия / А. Маслоу. – М. : Рефл-бук ; К. : Ваклер, 1997. – 304 с.
8. Маслоу А. По направлению к психологии бытия / А. Маслоу. – М. : ЭКСМО-пресс, 2002. – 272 с.
9. Хиллман Дж. Архетипическая психология / Дж. Хиллман. – СПб. : Б.С.К., 1996. – 157 с.
10. Чебакова Ю. Г. Педагогічні умови формування мотивації до вивчення психолого-педагогічних дисциплін у студентів вищих технічних навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти / Ю. Г. Чебакова. – Вінниця : 2011. – 19 с.
11. Чуйко Г. В. Экзистенційна психологія : навч. пос. / Г. В. Чуйко, І. А. Гуляс, Т. А. Колтунович. – Чернівці : Прут, 2009. – 308 с.

РЕЗЮМЕ

Веселовский А. П., Ильчышын И. П. Психолого-педагогические особенности развития самоактуализации студентов спортсменов.

В статье сделана попытка теоретического анализа сущности самоактуализации и её соотношения с понятиями смысла жизни и ценностей и проведённого исследования проявлений этих психологических феноменов в студенческом возрасте; рассмотрена программа развития свойств самоактуализирующейся личности будущих педагогов, которая состоит из четырех тематически взаимосвязанных блоков: первый блок подразумевает осмысление процесса самоактуализации, второй направлен на формирование способности воспринимать себя и других, третий ориентирован на выработку навыков планирования рабочего времени и целеположение, четвертый посвящен развитию умений преодолевать трудности в разных сложных ситуациях; проанализированы результаты внедрения информационно-аналитического блока программы.

Ключевые слова: самоактуализация, психолого-педагогическое сопровождение, студенты-наставники, кураторы академических групп, преподаватели.

SUMMARY

Veselovskiy A., Ilchyshyn I. The psycho-pedagogical self-actualization features of students athletes.

This paper attempts to analyze the nature of self-actualization theory and its relation to the notion of meaning of life and property and conduct a study of the manifestation of psychological phenomena in the student's age. The program deals with the properties of self-actualization of future teachers. The results of information-analytical program block are analyzed. Thus, the aim of this research is to analyze maintenance of concept of actualization, its correlation with the concepts «values» and «sense», undertake a study of this problem for students and sportsmen.

The primary purpose of psychological and pedagogical approach is conditioning for the display of such properties of students' personalities, that assist effective realization of their potential possibilities, to the personality increase. The way of achievement of this aim consists of organization of students on own self-perfection at the mediated participation of the workers of higher educational establishment. Only students' activity exposes his potential possibilities and personal properties.

Among positive qualities of the personality 64% of the students distinguished «purposefulness» (first place). It is considered that exactly this quality is the most meaningful for an achievement of a man of higher level of development and actualization of the potential. As the positive qualities 48% of the students defined a «thoughtfulness» (second place) and «capacity» (third place). The students consider that an ability to reason, productively to work and depend upon the opinion will help them more fully to expose and present the potential possibilities and capabilities.

Among negative qualities of the personality 68% of the participants distinguished «laziness». They consider that exactly propensity to idleness, absence of desire to operate, to work is a main obstacle on a way to actualization (first place). On the second grade place 56% of the investigated students placed «weak-willedness».

The process of preparation of future specialists in the system of higher education must provide not only the capture of special knowledge, abilities, skills, but also to create the terms for becoming a creative personality in future.

Key words: *self-actualization, psychological and pedagogical support, a student the teachers, the curators, academic groups.*

УДК: 615.825

О. Ю. Гузак

ВДНЗ «Ужгородський національний університет»

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

У статті представлено аналіз медико-біологічних і психо-педагогічних аспектів фізичного виховання студентів у реабілітації хворих на остеохондроз шийного відділу хребта з симптомами психоемоційних розладів в умовах поліклініки. Проведені клініко-функціональні та психоневрологічні дослідження в динаміці підтвердили значення індивідуального підходу, детальності й етапності виконання кожної вправи з метою підвищення ефективності фізичної реабілітації та підтвердили значення фізичного виховання для формування в молоді переконання в необхідності рухової активності як невід'ємного чинника здорового способу життя й успішної життєдіяльності.

Ключові слова: *фізичне виховання, педагогічні проблеми, студентська молодь, остеохондроз, шийний відділ хребта, реабілітація, лікувальна фізкультура, відновлювальний режим, поліклініка.*

Постановка проблеми. Оптимізація стану кожного з компонентів здоров'я – результат комплексу медико-біологічних, соціальних, психолого-педагогічних, соціально-психологічних заходів, при цьому значимість фізичного виховання осіб різного віку є незаперечною [1, 31–33].

Фізичне виховання – педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань, умінь і навичок, а також на розвиток різнобічних фізичних здібностей людини. У процесі фізичного виховання здійснюється також загальне виховання особистості, оскільки воно формує інтереси, мотиви, норми й правила поведінки людей, їхні ціннісні орієнтації [8, 4–10].