

РОЗДІЛ II. ПРОБЛЕМИ ПЕДАГОГІКИ ВИЩОЇ ШКОЛИ

УДК 796.011.1:37-057.875

Інна Павленко

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка

ORCID ID 0000-0002-1668-9119

DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/178-188

ТЕНДЕНЦІЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ПОТЕНЦІАЛУ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.

У статті висвітлено науково-практичну проблему реалізації фізичного потенціалу людини. Теоретично обґрунтовано необхідність формування потреби в саморозвитку фізичного потенціалу у студентів педагогічних спеціальностей

Визначено специфічні компоненти педагогічної системи для розвитку та нарощування фізичного потенціалу студентів. Доведено, що для здійснення успішної педагогічної діяльності вчителя є необхідним оптимальний рівень фізичної підготовленості і здоров'я, наявність знань та вмінь для саморозвитку й саморегуляції фізичного потенціалу, компетентності в організації гігієнічних умов і рухового режиму для організації здорової життєдіяльності учнів та виховання в них свідомого ставлення до власного фізичного розвитку.

Ключові слова: *критерії фізичного потенціалу, педагогічна система, студенти, фізична підготовка, фізичний потенціал.*

Постановка проблеми. Необхідність пошуку шляхів і форм реалізації ідей гуманістичної педагогіки, в основі якої лежить підтримка процесів саморозвитку людини, зокрема, її потенціалів, є очевидною. Проблема людського потенціалу є складною, неоднозначною і в той самий час важливою для розуміння феномену людини. Її складовою виступає проблема формування потреби в саморозвиткові фізичного потенціалу, вирішення якої в умовах несприятливої динаміки основних показників здоров'я учнівської молоді може допомогти молодому поколінню адаптуватися до нових умов життєдіяльності, безперервно протистояти екологічній обстановці, що погіршується, максимально реалізувати себе.

Незважаючи на те, що проблемі формування потреби в саморозвиткові фізичного потенціалу людини в контексті теорій піднесення потреб у сфері фізичної культури, формування фізичної культури особистості, фізичної підготовки приділяється багато уваги в сучасних наукових працях, виникає питання, за яких педагогічних умов організація освітнього процесу сприятиме включенню його суб'єктів у саморозвивальну діяльність із метою реалізації їх фізичних потенціалів.

Актуальність дослідження також зумовлена необхідністю вирішення проблем, пов'язаних із професійною підготовкою вчителя, що включає його психофізичну готовність і компетентність у галузі фізичної культури.

Аналіз актуальних досліджень. Антропологічне тлумачення людини визначає її як біосоціальну єдність, засновану на сукупності «вроджених потенцій», які реалізуються в цілісності людських проявів і здібностей протягом всієї життєдіяльності [6, 115].

Термін «потенціал» традиційно викликає багато суперечок, особливо коли під ним розуміється якась генетично обумовлена винятковість (обдарованість). Але є й інше тлумачення: найбільший дар природи – «потенціал», наявний у кожного, що має стати підставою для побудови педагогічної системи, орієнтованої на максимальний розвиток людського потенціалу в цілому.

Потенціал (від лат. *potentia* – сила, міць) – «джерела, можливості, засоби, запаси, які можуть бути приведені в дію, використані для вирішення будь-якої задачі, досягнення певної мети; можливості певної особи в певній галузі» розглядають як «сукупність наявних засобів, можливостей, «... ресурсів...» [8, 346]. Таким чином, лексичне значення поняття «потенціал» припускає, перш за все, приховані можливості будь-кого, чого-небудь, які можуть реалізуватися за певних умов.

Системний аналіз дозволяє розглядати людину як систему, що складається з підсистем (клітини, тканини, органи) і одночасно включену в життєдіяльність великих систем (колектив, товариство, людство), що створює картину безперервного причинно-системного розвитку особистості з урахуванням аналітико-синтетичної циклічності й визначає психічні та фізичні потенціали людини як основні у складанні алгоритму розвитку людини.

За твердженням А. Маслоу, людина – це система з пірамідальним принципом побудови. Нижчий рівень – тілесний (грец. *soma* – тіло), зумовлює фізичний потенціал людини; середній – психічний (грец. *psyche* – душа), що дозволяє судити про інтелектуальний потенціал особистості, який зберігається й розвивається системою освіти, вихованням і наукою. Вершина піраміди – духовний елемент (грец. *pous* – дух) – визначає духовно-моральний потенціал особистості, у збереженні й розвитку якого важко переоцінити роль релігії, мистецтва, літератури. Піраміда має свої закони організації. Організація ця ієрархічна і визначальною є вершина, що задає режим діяльності всієї системи. Особливості системи (взаємини між елементами всередині піраміди підпорядковані законам гармонії) забезпечують її динамічну стійкість і можливість розвитку. Під людським потенціалом автор розуміє інтегральну характеристику фізичних, психічних, інтелектуальних, духовних здібностей людини [5, 67]. Таким чином, можна зробити висновок, що людський потенціал включає в себе індивідуальні характеристики людини (задатки, здібності) і вміння для його реалізації.

Прийнято вважати, що людина при народженні має генетичні передумови й анатомо-фізіологічні задатки здібностей, однак потенціали людини як цілісної істоти в єдності її тілесних, психічних, духовно-моральних та інтелектуально-творчих характеристик не дані спочатку в готовому вигляді. Вони зберігаються та розвиваються у процесі виховання. На думку Б. Ананьєва, тільки згідне з людською природою виховання розкриває і примножує ці видові потенціали [1, 137]. Вони або формуються й розвиваються, або виснажуються і втрачаються у процесі виховання людини. Саме в цьому корінь проблеми. Отже, людський потенціал можна розглядати і в контексті педагогіки, займаючись пошуком законів розкріпачення духовно-творчих і тілесно-фізичних потенціалів людини, на основі яких необхідно будувати освітній процес. По відношенню до психологічних явищ, поняття «потенціал» все частіше пов'язується з таким поняттям, як «ресурс» людської особистості. Ресурси (від франц. – *resource*) – «допоміжний засіб». Ресурс характеризується як «запаси, джерела чого-небудь, засіб, до якого звертаються в необхідному випадку» [8, 512]. Таким чином, індивідуальна поведінка суб'єкта обумовлена сукупністю найрізноманітніших біогенетичних, інтелектуальних, вольових, емоційних, характерологічних, морально-людських властивостей, яка може бути визначена як психічний ресурс особистості. Ресурс людської особистості – це «сукупний життєвий ресурс», під яким автор розуміє енергію (стан здоров'я), час (вік, резерв життєвого часу), природні переваги (стать, здатності), соціальні переваги (освіту, соціальне походження, кваліфікацію, професію), самооцінку й рівень домагань особистості [2, 89].

Фізична сила людини, її здоров'я, стійкість організму, несприйнятливість до захворювань, сексуальну енергію і здатність до дітородіння науковці називають «біологічним ресурсом людини», ототожнюючи його з «природним потенціалом», який визначає перспективу й довговічність суспільного буття людини, її професійну і громадську придатність, тривалість її активного життя як суб'єкта соціальної діяльності [7, 47]. Однак, ми вважаємо поняття «потенціал» повнішим, ніж таке поняття, як «ресурс». Воно дозволяє давати комплексну характеристику соціально-економічних, політичних, соціокультурних, екологічних тощо умов існування людини, а також реалізації її можливостей. Разом із тим, існуючі підходи до визначення конкретного змісту поняття «людський потенціал» і до його операціоналізації породжують чимало проблем, тому що унікальність будь-якої людської особистості робить настільки важким аналіз її потенціалів, який можна застосовувати до «людини взагалі».

У педагогічній літературі поняття «потенціал особистості» широко обговорюється. М. Каган у структурі особистості виділяє п'ять потенціалів: гносеологічний, аксіологічний, творчий, комунікативний і художній. Гносеологічний або пізнавальний потенціал характеризується обсягом та

якістю інформації, яка є в розпорядженні особистості. Творчий потенціал особистості визначається отриманими й самостійно нею виробленими вміннями і навичками, здібностями до творчої дії. Комунікативний потенціал характеризується мірою і формами товариськості особистості, характером і міцністю контактів, установлених нею з іншими людьми. Художній потенціал відображає рівень, зміст, інтенсивність художніх потреб особистості і те, як вона їх задовольняє. Аксіологічний або ціннісний потенціал особистості визначається здобутою нею у процесі соціалізації системою ціннісних орієнтацій у моральній, політичній, релігійній, естетичних сферах [3, 110].

Автор відзначає так званий «комплексний потенціал людини» і три його складових – інтелектуальний, фізичний і духовно-моральний потенціали. Інтелектуальний потенціал – це комплекс знань, умінь і навичок, сформований на основі системи науки, культури, освіти з її фундаментальністю і глибиною. Духовно-моральний потенціал – комплекс духовної й моральної систем людини (суспільства, спільноти). Фізичний (тілесний) потенціал являє собою комплекс систем, що складають тіло людини (опорно-рухова, нервова, зорова, серцево-судинна, лімфатична, травна, розумова, мовна, слухова, дотикальна та інші), що визначає положення людини, як носія інтелектуального і духовно-морального потенціалу, у просторі й часі. Фізичний потенціал, на його думку, виступає в якості першооснови фізичного і душевного здоров'я людини; під фізичним потенціалом людини маємо на увазі «міцне здоров'я й фізичну підготовленість».

На підставі теоретико-емпіричних досліджень ми визначили **мету статті**: теоретично обґрунтувати необхідність формування потреби в саморозвиткові фізичного потенціалу у студентів педагогічних спеціальностей і виявити умови її реалізації.

Методи дослідження. У процесі дослідження нами були використані такі методи: аналіз наукової літератури з проблеми дослідження; вивчення, узагальнення педагогічного досвіду; спостереження; аналіз фізичної підготовки студентів.

Виклад основного матеріалу. Аналіз сутнісних характеристик потенційних можливостей організму людини дозволив виявити, що серед учених немає єдиної думки у визначенні поняття «фізичний потенціал людини». Однак, усі дослідники у слові «фізичний» акцент традиційно роблять на руховому, біологічному. Ми, обґрунтовуючи власне розуміння категорії «фізичний потенціал», розглядаємо його як частину людського потенціалу. Філософсько-антропологічною підставою цього є положення І. Канта про те, що філософська наука про людину включає в себе спробу робити висловлювання про людину в цілому, використовуючи матеріали окремих наук. Розвиток фізичних потенційних можливостей індивіда детерміновано біологічними, вродженими чинниками, які задають

програму й вектор розвитку, а також мають соціальну обумовленість. Процес тілесного розвитку будь-якої людини виражається в удосконаленні форм і функцій організму, реалізації її фізичних можливостей. Дані можливості реалізуються за наявності в людини певного рівня розвитку рухових якостей і здібностей [6, 96].

У контексті антропологічного підходу під фізичним потенціалом людини ми розуміємо інтегральну характеристику фізичних можливостей людини, зумовлену комплексом вікових, антропометричних, функціональних і психомоторних резервів організму, що відображають об'єктивну тенденцію фізичного розвитку й функціонального стану органів та систем.

Кожна людина у всій сукупності своїх природних властивостей не тотожна нікому іншому, єдина й неповторна. Унікальність і неповторність людини спирається на унікальність та неповторність її фізичної індивідуальності. Переважна частина цього розмаїття знаходиться, подібно до певного виду енергії, у потенційному стані. Відомими є не тільки принципова можливість, але й матеріальна основа, механізми і закони, за якими потенційне переходить у явне, тобто дійсне.

Необхідно зауважити, що сьогодні немає досконалої та науково обґрунтованої системи методів і методик, що дозволяють визначити рівень розвитку фізичних потенцій людини, тому що потенціальні можливості завжди знаходяться у прихованому вигляді й можуть бути реалізовані тільки за певних обставин (екстремальних). Однак, використання кількісної оцінки фізичного (соматичного) здоров'я та рівня фізичної підготовки в якості критеріїв для діагностики й оцінки фізичного потенціалу є доцільним.

Рівень фізичної підготовки є ще одним критерієм фізичного потенціалу людини, що характеризує ступінь розвитку основних фізичних якостей – сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності й координації.

Фізична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на розвиток фізичних якостей та розвиток функціональних можливостей організму, що створюють сприятливі умови забезпечення життєдіяльності людини.

Показником розвитку основних фізичних якостей та рухових навичок є фізична підготовленість. Фізична підготовленість – це результат фізичної підготовки.

Фізична підготовленість характеризує рівень розвитку основних фізичних якостей і навичок, необхідних у всіх видах життєдіяльності людини (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності тощо); сприяє підвищенню функціональних можливостей організму, загальної працездатності, є основою для досягнення високих результатів в обраній професії. Фізична підготовленість – це процес удосконалення рухових фізичних якостей, спрямованих на всебічний і гармонійний фізичний розвиток людини.

Науково-технічний прогрес, комп'ютеризація та інтенсифікація освітнього процесу багатьох підвищують вимоги до фізичної підготовленості студентів. Сьогодні важливого значення в житті суспільства набувають такі фізичні та психічні якості, як статична витривалість, різні види уваги, валеологічне мислення, емоційна стійкість до різного роду стресів, несприятливих екологічних чинників тощо.

У процесі фізичного виховання формування психічних властивостей особистості відбувається шляхом моделювання життєвих ситуацій, постійне подолання труднощів, пов'язаних із регулярними заняттями фізичною культурою виховують волю, упевненість у собі, комунікативність тощо.

З фізичною підготовленістю пов'язано досягнення фізичної досконалості – рівня здоров'я і всебічного розвитку психофізичних здібностей, відповідних професійній діяльності.

Низка сучасних науковців звертає увагу на те, що існуючий рівень фізичної підготовленості студентської молоді України не відповідає підвищеним сучасним вимогам суспільства до життєдіяльності та високопродуктивної праці.

Проведені дослідження свідчать, що підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді можливе лише при збільшенні та оптимізації спрямованого фізичного виховання у вищих навчальних педагогічних закладах.

Фізична індивідуальність людини формується на основі успадкованих задатків під впливом соціальних умов, громадського та природного середовища. «Задатки – це природна схильність до тієї чи іншої діяльності» [8, 167]. Вони є наслідком найвищої інтеграції так званих індивідуальних характеристик людини. Задатки визначаються спадковими факторами й факторами внутрішньоутробного розвитку, які в сукупності складають групу вроджених факторів. Відтак, вроджені задатки – органічні, спадково закріплені передумови для розвитку здібностей, що впливають на рівень та висоту досягнень людини в будь-якій діяльності.

Здібності – це сукупність властивостей людини, що дозволяє їй здійснювати максимально доцільним та ефективним чином той чи інший вид соціально значимої діяльності і має характерні ознаки здібностей. В експериментальних дослідженнях А. Лурії була підтверджена значна роль діяльності в розвитку здібностей. Тобто індивідуально-психологічні особливості, взяті у відриві від діяльності, не можуть розглядатися як здібності. Здібності – це суб'єктивна форма відображення та створення об'єктивної реальності [4, 56]. Автор вивчав проблему здібностей, охарактеризував відмінності між уміннями, навичками та здібностями: уміння й навички – це наявні, вже існуючі в суб'єкта можливості певної діяльності, а здібності – це його потенціальні можливості, головна умова швидкого, легкого та глибокого оволодіння новими знаннями, уміннями й навичками.

Існує думка, що людина має колосальні можливості розвитку здібностей до всіх видів людської діяльності, і розвиток фізичного потенціалу людини є процесом, що складається зі стадій, які безперервно змінюються, і якісні особливості яких залежать від певних зовнішніх та внутрішніх умов і обставин. Оскільки актуалізація потенціальних фізичних можливостей залежить не тільки від природних задатків і особливостей, а також від тих соціальних умов, у яких можуть бути реалізовані (або не реалізовані) ці потенції, то можна казати про актуальні здібності, які реалізуються та розвиваються, у залежності від вимог конкретного виду.

Актуальні здібності складають лише частину потенціальних. Тобто шлях актуалізації потенціальних фізичних можливостей полягає у створенні зовнішніх і внутрішніх умов, які зроблять реальним рух у цьому напрямі.

І. Муравов, що вивчає теоретичні та практичні підходи до розвитку фізичного потенціалу людини, відмічає, що існує два різних шляхи розвитку резервних можливостей організму: загальнобіологічний, що властивий людині та тварині, та суто людський.

Загальнобіологічний шлях удосконалення резервних можливостей досягається фізичним тренуванням. Воно дозволяє розвивати ті з них, що вже закладені природою. Посилення властивої організму звичної діяльності сприяє розширенню його функціональних можливостей. Хоча механізм впливу фізичного тренування на організм єдиний, однак ефективність його у фізичному вихованні та спорті людини є значно вищою, ніж у житті тварини. В останніх є межа, вище якої вдосконалення рухової функції стає неможливим. Це пов'язано з тим, що рівень рухових можливостей у тварин зафіксований їх біологічною організацією і є видовою характеристикою. У людини – виключно пластичної істоти – навіть при невеликих можливостях організму тренування забезпечує вражаючий розвиток функціональних резервів.

Суто людський шлях розвитку можливостей організму пов'язаний із використанням предметної діяльності, впливом на психіку та застосуванням різних стимулювальних впливів. Ці впливи здатні не тільки різко розвинути природні здібності людини, але й сформувати нові якості.

У сучасних програмах із фізичного виховання в основі фізичної підготовки людини лежить два рівня: базовий та варіативний. Освоєння базових основ фізичної культури є об'єктивно необхідним та обов'язковим для кожної людини. Саме базовий компонент є центром фізичної підготовки. У той самий час варіативний компонент передбачає, насамперед, необхідність урахування особливостей людей, які займаються – їх інтересів, мотивів та потреб у сфері фізичної культури. Варіативний компонент визначається лібералізацією, що передбачає вільний вибір людиною способів власного фізичного вдосконалення з одного боку, з іншого – виявлення творчої ініціативи викладачів в організації процесу фізичного виховання.

Виходячи з вищезазначеного, ми визначили для розвитку та нарощування фізичного потенціалу такі специфічні компоненти педагогічної системи:

1) формування спеціальних знань, рухових умінь та навичок, прийомів, раціональної техніки виконання фізичних вправ, технологій тренування;

2) розвиток усвідомленого ставлення до власних потенційних та актуальних фізичних можливостей, упевненість у них, подолання значних тренувальних навантажень, формування потреби в підвищенні особистої фізичної культури;

3) здійснення керованого педагогічного впливу, підвищення функціональних можливостей організму за фізичних навантажень та у відновлювальний період.

Отже, будь-яка система тренувань пов'язана з розвитком резервних можливостей організму. Якщо до фізичного тренування додати психофізіологічний вплив (аутотренінг) із використанням методу самонавіювання, то як наслідок цього відбудеться значна економізація життєдіяльності. Дві протилежні властивості організму – здатність різко збільшувати реакцію при підвищених запитах та здатність економно витратити ресурси у стані спокою забезпечують оптимальну можливість для пристосування організму до різних умов життєдіяльності. Чим ширший діапазон змін цих показників, тим більше в людини так званих прихованих резервів.

Універсальним стимулятором резервних можливостей організму, крім тренувань та психофізіологічних тренінгів, є рухові переключення або активний відпочинок. За правильного підбору вправ, які повинні залучати в діяльність непрацюючі м'язи, а також за дотримання «правила інтенсивності» (чим стомливіша робота, тим легший активний відпочинок, та навпаки) активний відпочинок стимулює працездатність за рахунок полегшення діяльності серця та органів дихання. Інакше кажучи, після активного відпочинку стандартне фізичне навантаження виконується за меншого напруження діяльності серцево-судинної й дихальної систем.

Формування нових рухових навичок також сприяє нарощуванню фізичного потенціалу людини. Це свого роду «резерв резервів», які особливо цінні, тому що дозволяють оволодіти принципово новими способами рухової активності. У сумі з колишніми резервами вони значно підвищують працездатність людини, розширюють межі пристосувальних реакцій, чим допомагають їй вижити навіть за екстремальних умов.

Слід відзначити, що важливою особливістю фізичних можливостей людини є наявність величезних резервів, які знаходяться в потенційному стані і можуть бути розвинені та використані за необхідності. Розвиток фізичного потенціалу людини залежить не тільки від внутрішніх факторів (спадковість, стать, вік), але й від зовнішніх (екологічних, соціальних), а також

від історії зміни цих факторів. У якості критеріїв фізичного потенціалу людини виступають кількісні характеристики фізичного (соматичного) здоров'я й оцінка рівня фізичної підготовки. До основних шляхів нарощування фізичного потенціалу можна віднести всі види фізичних тренувань і психофізіологічних тренінгів. Активний відпочинок стимулює резервні можливості організму і, як наслідок, підвищує ефективність тренувань.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Отже, можна зробити висновок про те, що для здійснення успішної педагогічної діяльності вчителя необхідним є оптимальний рівень фізичної підготовленості і здоров'я, наявність знань та вмінь для саморозвитку й саморегуляції фізичного потенціалу, компетентності в організації гігієнічних умов і рухового режиму для організації здорової життєдіяльності учнів та виховання в них свідомого ставлення до свого фізичного розвитку. У зв'язку з цим існує необхідність удосконалення професійної фізичної підготовки студентів педагогічних спеціальностей за рахунок формування в них фізкультурно-спортивної компетентності, в основі якої лежить актуальна потреба в саморозвиткові фізичного потенціалу.

Перспективи подальших наукових розвідок ми вбачаємо в подальшому дослідженні невичерпних потенційних можливостей і здібностей людини, визначенні тенденцій реалізації фізичного потенціалу людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ананьев, В. А. (2006). *Основы психологии здоровья. Кн. 1. Концептуальные основы психологи здоровья*. СПб.: Речь (Ananiev, V. A. (2006). *Foundations of health psychology. Book 1. Conceptual foundations of health psychology*. SPb.: Speech).
2. Дубасенюк, О. А. (2001). *Технології професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів*. Житомир: ЖДПУ (Dubaseniuk, O. A. (2001). *Technologies of professionally-pedagogical training of the future teachers*. Zhytomyr: ZhSPU).
3. Коган, М. С. (1997). *Философская теория ценности*. СПб.: Петрополис (Kagan, M. S. (1997). *Philosophical theory of values*. SPb.: Petrópolis).
4. Лурія, А. Р. (1975). *Речь и мышление*. М.: Изд-во Моск. ун-та (Luriiia, A. R. (1975). *Speech and thinking*. Moscow).
5. Маслоу, А. (2002). *Мотивация и личность*. СПб.: Питер (Maslow, A. (2002). *Motivation and personality*. SPb.: Peter).
6. Мудрик, В. І. (Ред.) (2010). *Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів*. К.: Педагогічна думка (Mudryk, V. I. *Organizational-methodological bases of physical education of students of the higher education institutions*. K.: Pedagogical thought).
7. Муравов, І. В. (1989). *Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта*. К.: Здоров'я (Muravov, I. V. (1989). *Health effects of physical culture and sport*. K.: Health).
8. Савченко, О. Я. (2008). *Особистісно-орієнтоване навчання*. У В. Г. Кремень (Ред.), *Енциклопедія освіти*. Київ (Savchenko, A. Ya. (2008). *Student-centered teaching*. In V. H. Kremen (Ed.), *Encyclopedia of education*. Kyiv).

РЕЗЮМЕ

Павленко Інна. Тенденции реализации физического потенциала студентов педагогических специальностей.

В статье освещена научно-практическая проблема реализации физического потенциала человека. Теоретически обоснована необходимость формирования потребности в саморазвитии физического потенциала у студентов педагогических специальностей. Определены специфические компоненты педагогической системы для развития и наращивания физического потенциала студентов. Доказано, что для осуществления успешной педагогической деятельности учителя необходим оптимальный уровень физической подготовленности и здоровья, наличие знаний и умений для саморазвития и саморегуляции физического потенциала, компетентности в организации гигиенических условий и двигательного режима для организации здоровой жизнедеятельности учащихся и воспитание в них сознательного отношения к своему физическому развитию.

Ключевые слова: критерии физического потенциала, педагогическая система, студенты, физическая подготовка, физический потенциал.

SUMMARY

Pavlenko Inna. Trends of physical potential realization of students of the pedagogical specialties.

The article deals with the scientific-practical problem of realization of physical potential of a person.

The necessity of forming the need for self-development of physical potential among students of the pedagogical specialties is theoretically grounded. It is noted that important feature of physical potential of a person is huge reserves that are in a potential condition and can be developed and used when necessary. Quantitative characteristics of physical (somatic) health and assessment of the level of physical training are indicated as criteria of physical potential of a person. The main ways of building physical capacity include all types of physical training and psycho-physiological training. Active rest stimulates the reserve capacity of the body and, as a consequence, increases the effectiveness of training.

The methods of analysis of scientific literature on the research problem, studying, generalization of pedagogical experience, observation, analysis of students physical training have been used.

The special components of the pedagogical system for the development and enhancement of physical potential of students are defined: formation of special knowledge, motor skills and abilities, techniques, rational techniques for the implementation of physical exercises, training technologies; development of a conscious attitude towards their potential and actual physical possibilities, confidence in them, overcoming of significant training loads, formation of the need for improvement of personal physical culture; implementation of guided pedagogical influence, improvement of the functional capacity of the body for physical activity and in the recovery period.

It is proved that for the successful teacher's activity the teacher needs the optimal level of physical preparedness and health, availability of knowledge and skills for self-development and self-regulation of physical potential, competence in the organization of hygienic conditions and motor regime for the organization of healthy life skills of pupils and education of their conscious attitude towards their physical development.

Prospects of further studies are outlined, namely: further research of inexhaustible potential abilities of a person, determination and development of the tendency of realization of physical potential of a person.